BOSTON PUBLIC LIBRARY
3 9999 06316 458 4

RJ101
.U5418

No. .....

THE TRUSTEES OF THE
PUBLIC LIBRARY
OMNIVM
LVX
CIVIVM
OF THE CITY OF
BOSTON
1852 1878

U.S. Children's Bureau.

EL NIÑO DE 6 A 12 AÑOS

LA PRENSA MEDICA MEXICANA
MEXICO

Primera edición en español, 1966
Traducido de: YOUR CHILD FROM 6 TO 12, Children's Bureau,
por Carolina Amor de Fournier.
© 1966, La Prensa Médica Mexicana,
Paseo de las Facultades 26, México, 20, D. F.

* RJ101
.U5418

BOSTON PUBLIC LIBRARY

Impreso en México en los talleres de Editorial Fournier, S. A.
Arquitectura 29, Copilco-Universidad, México, 20, D. F.

SUMARIO

El niño es una persona especial 1
Su niño especial en una etapa especial 5
El niño de 6 a 12 años en el hogar 15
Los padres como jefes de la familia 18
Los momentos felices de la vida familiar 25
La salud de la familia 30
La alimentación del niño 34
Descanso y sueño 39
Seguridad para su hijo 41
El trabajo y el dinero 45
El niño y su ambiente 48
Papel del niño en la comunidad 54
El niño en la escuela 58
Problemas especiales de los padres en relación a los problemas físicos y emocionales 70
Servicios de su comunidad para niños y familias 88
Indice 91

Preámbulo

Este folleto está destinado a los padres y madres que tienen la bendición y el problema de lidiar con niños entre los 6 y los 12 años. No se compromete a contestar todas las preguntas que puedan surgir en la vida diaria familiar; pero sí reúne, de una manera práctica y fácil de leer, los principales resultados de las investigaciones y observaciones de un gran número de científicos especializados en el estudio de los niños y de sus familias. Estos investigadores representan muchos campos: varias especialidades médicas, la educación, la psicología, la sociología, la economía doméstica y el trabajo social. Esperamos que el trabajo de estos autores, y nuestra interpretación de dicho trabajo, lo ayuden a usted en la tarea fascinante, cordial y fatigosa de ser padres de niños entre los 6 y los 12 años.

Encontrarán ustedes que muy poco se dice sobre la niña o el muchacho que está a punto de alcanzar o que ha llegado ya a la adolescencia. Aunque muchos jovencitos, especialmente las chicas, alcanzan la pubertad antes de la edad de 12 años, esta publicación está casi totalmente dedicada a la niñez. Otro folleto publicado por la Oficina de los Niños (Children's Bureau) Moving Into Adolescence: Your Child in His Preteens, *se ocupa específicamente de la preadolescencia como una etapa especial del crecimiento.*

Esta nueva edición de El niño de los 6 a los 12 años *ha sido revisado por 75 trabajadores profesionales en los campos conectados con la niñez a esta edad: médicos, enfermeras, psiquiatras, psicólogos, educadores de padres y especialistas en nutrición, desarrollo infantil, antropología y ciencias sociales. Además, algunos padres de familia leyeron el manuscrito e hicieron sugestiones que han aumentado su valor y su utilidad.*

La copia final de la obra fue revisada por los miembros del Comité Asesor en Pediatría del Children's Bureau, formado por el doctor Woodfruff L. Crawford, en representación de la American Medical Association; el Dr. Stewart A. Clifford de la American Academy of Pediatrics; el Dr. Mitchell I. Rubin, de la American Pediatric Research, y el Dr. Myron E. Wegman, de la Society for Pediatric Research.

La presente edición fue escrita por Mrs. Catherine S. Chilman, Ph. D., antigua especialista en Educación de los Padres de la División de Investigaciones, dirigida por Elizabeth Herzog, Jefe la Child Life Studies Branch, de la misma División. Las ilustraciones fueron hechas por Mrs. Edythe Alpert, de la División de Informes.

A todos los que contribuyeron en este folleto, la Oficina de los Niños expresa su sincero agradecimiento.

Katherin B. Oettinger,
Jefe de la Oficina de los Niños, (Children's Bureau), Welfare Administration.

El niño es una persona especial

La mayoría de los niños entre los 6 y los 12 años están en pleno florecimiento. A esta edad ya no son unos bebés, pero todavía están muy lejos las satisfacciones y las demandas de la vida adulta. Es una época de crecimiento lento y constante, porque el niño gradualmente se está transformando en un individuo que cada día conoce más acerca de sí mismo y de su mundo. Al llegar a esta edad media de la niñez, el pequeño habrá ganado la libertad de poder cuidar de sí mismo de muchos modos; habrá completado un periodo de crecimiento rápido, y se está preparando ahora para el gran impulso que precede precisamente a la adolescencia. Todavía goza de la protección de los adultos, que por lo general le tienen una afectuosa consideración, debido a que es joven y tierno.

En el curso de su crecimiento, entre los 6 a los 12 años, su vida y la de usted no siempre serán de amor y paz. El niño es un osado aventurero que a menudo descubre, para su desencanto y el de usted, que todavía tiene muchas cosas que aprender. Ustedes, padres e hijo, muchas veces tendrán diferentes convicciones y deseos, pero juntos podrán descubrir la forma de sobrellevar las emociones, sorpresas, discusiones, alegrías y desilusiones de la vida familiar diaria. El comportarse como ser humano, en este sentido, no es fácil a ninguna edad. pero indudablemente vale la pena intentarlo.

Su niño es un miembro único de una familia que también es única. Por esta razón no es posible establecer reglas para educarlo; pero existen ciertos principios relativos al crecimiento infantil que se aplican a él como a todos los niños. La forma como se desarrolle su hijo dependerá en parte de las características que haya heredado de ambos lados de su familia, y en parte, de las experiencias que haya tenido, está teniendo y tendrá, dentro y fuera de su hogar. Dependerá también, en considerable medida, de la comprensión y dirección que sus padres puedan darle.

Su niño tiene una personalidad especial

A los ojos de los padres, un hijo es algo completamente distinto del resto de la multitud. Sus amigos conversan y ríen alrededor de él, pero es su voz la que tiene para ustedes un mensaje especial y caluroso. Es más importante y estimulante para ustedes que ninguno de los otros. Esto hace, de ustedes, los padres que él necesita para encauzar y nutrir su vida.

Después de vivir con él durante seis años, lo conocerán bastante bien, pero si ustedes son como la mayoría de los padres, a ratos se sentirán preocupados o intrigados por su manera de ser. Su comportamiento obedece a muchas razones, porque es un ser humano, y siendo todavía muy pequeño, necesita especialmente que estas razones sean entendidas por ustedes. A medida que ustedes comprendan mejor en qué consiste su personalidad particular, podrán disfrutarlo más. Esta comprensión y satisfacción son vitales para su salud y para su éxito como individuo que está creciendo.

El niño siente y actúa como individuo

La personalidad de su niño está hecha de muchas fuerzas. Estas fuerzas

trabajan juntas para impulsarlo a actuar en la forma que lo hace. Operan dentro de un patrón particular a cada individuo, mujer u hombre. Los sentimientos de su niño son una de estas fuerzas muy importantes, que él expresa a su propio modo.

Quizá su niño se parezca un poco a Samuelito que capta rápidamente cuando alguna persona se siente lastimada, y está inclinado a sentir simpatía y piedad por la gente. Pero estas tendencias tienen también otro aspecto. El tierno Samuel se convierte en un muchacho iracundo cuando sus sentimientos tropiezan en el alambrado de púas del "No" o "No hagas esto."

Quizá su niña se parezca más a Alicia, que guarda sus malos humores y sus alegrías en forma tan callada, que es difícil saber lo que ella siente. O puede semejarse a Pipo, a quien nada afecta, porque vive con la agradable despreocupación de que todo sale siempre bien.

Es probable que su niño tenga algo de Alicia, Samuel y Pipo, pero seguramente tiene también su estilo propio. No es igual a ninguno de ellos porque es, ante todo, él mismo. Pero tampoco es completamente diferente de ellos, porque tienen en común el hecho de ser pequeños seres humanos, y todos los seres humanos comparten las penas y las alegrías de intensas emociones.

Estas emociones son el meollo mismo de la vida del niño; le dan el impulso para vivir, para crecer, para aprender, para salvarse de los peligros. Toda persona conoce lo que es el calor del cariño, el peso de la desesperación, el estremecimiento de la emoción, la llama de la ira, el hielo del miedo. Estas sensaciones están ligadas a las necesidades fundamentales de su niño.

El pequeño se da cuenta de estas necesidades a su manera; tiene hacia ellas sentimientos que le son particulares, y aprende a manejar estos sentimientos de acuerdo con su propio estilo. Como todos los seres humanos, necesita:

Alimento, sueño, aire, abrigo, techo y protección contra el peligro.

Sentirse amado y poder amar.

La oportunidad de ser una persona independiente, pero capaz también de depender de los demás.

El sentimiento de ser importante y de valer como individuo.

Libertad para explorar, para crecer, para aprender y para crear.

Cuando las necesidades emocionales del niño están satisfechas, él se muestra contento y cooperador. Expresa sus buenos sentimientos a su modo y proporciona alegría a su familia.

Pero cuando el niño se siente menospreciado, quizá debido a sus bajas calificaciones en la escuela, cuando no le gusta lo que se le da de comer, o se le regaña porque no ayuda a poner la mesa pronto, puede sentirse muy desgraciado. Su manera de expresar su sufrimiento le es también propia. Podrá demostrar abiertamente su enojo y adoptar una actitud rebelde, o puede sentirse enfermo, inquieto, malhumorado o aburrido.

¿De qué manera actúa su niño cuando está disgustado? ¿Qué cosas lo perturban? ¿Qué cosas le gustan? ¿De qué manera manifiesta su satisfacción o su enojo? Estas preguntas parecen muy sencillas, pero las respuestas pueden ser complicadas. Si usted observa al niño y lo escucha, podrá enterarse más de cómo siente y de la manera como sus sentimientos determinan su comportamiento. Puesto que usted quiere ayudarlo a que se porte en una forma que sea buena para él y para los demás, querrá usted entender las necesidades y sentimientos que motivan sus acciones.

Aunque es imposible que conozca todas sus emociones, puede descubrir algunas claves sobre su manera especial de sentir, si lo observa y escucha con la mente abierta y el corazón afectuoso. Otras claves podrá encontrarlas aprendiendo más sobre los principios del comportamiento.

Los sentimientos especiales del niño obedecen a sus necesidades especiales innatas

Mediante el estudio de los patrones

El aprender depende de sus habilidades individuales.

de conducta, los expertos han encontrado que algunos niños necesitan satisfacer sus necesidades básicas de una manera más imperiosa que otros. En ello influyen mucho las características físicas heredadas.

Su niño tiene su propia manera de sentir, oir, ver, oler y tocar. Un chiquillo puede encontrar que el sabor de las zanahorias es desagradable, mientras que para otro puede ser delicioso. Un niño puede reparar en el canto de un pájaro en el parque, mientras que otro apenas si se da cuenta de la intensa sirena de una ambulancia. Uno llora de dolor cuando se raspa la rodilla; otro parece observar con curiosidad la forma como brota la sangre.

Aunque su niño tenga una manera de sentir única e innata, debe aprender a llenar sus necesidades en una forma que sea socialmente aceptable.

Las características familiares se reflejan en los niños

Los padres son maestros aun cuando no lo sepan. Su niño aprende tratando de imitarlos. Unas veces copia las actitudes de la madre, otras veces las del padre; casi siempre toma rasgos de uno y otro, añadiendo algunos toques de su propia cosecha y mezclando, en todo, pinceladas del hermano, la hermana, el abuelo, la amiga Susi, el vecino Jorge y las otras personas que cuentan para él.

Su propia manera de aprender

Mientras enseña usted a su niño las inagotables lecciones de la vida, encontrará que él asimila algunas mejor que otras. Puede ser lento en aprender a recoger sus juguetes, pero es posible que descubra por sí solo — y nunca olvide — dónde se guardan los dulces. Es probable que encuentre que hacer la cama es un arte difícil y misterioso, pero aprende a patinar en ruedas con facilidad.

Naturalmente, mucho depende del deseo que tenga de aprender una lección en particular. Sin embargo, el deseo de aprender no siempre garantiza el éxito, ya que mucho depende de las habilidades individuales. Su niño aprendió a andar y a hablar a su propio modo y en la época en que a él le convino.

Su niño tiene sus propios talentos, pero también tiene algunas limitaciones. Estos dones y barreras se relacionan

hasta cierto grado con la etapa de crecimiento por la que atraviesa. Por ejemplo, quizá aprenda a leer a la edad de 8 años en lugar de a los 6 años, debido a la manera como se están desarrollando los nervios y músculos de sus ojos. Quizá intente vanamente aprender a saltar a la edad de 6 años, pero llegue a ser un saltarín a la edad de 7.

Todavía es demasiado pronto para saber qué habilidades podrá desarrollar y cuáles no estarán a su alcance. Desde luego, es prematuro pensar en lo que pueda llegar a ser de grande, pero con la ayuda de sus padres y la de otras personas, gradualmente irá encontrando su camino a medida que crezca.

Lo que necesita ahora es que usted se interese por él y tenga fe en él como individuo. Necesita una oportunidad para explorar, experimentar, pensar, hablar, mirar, escuchar, trabajar y jugar. Necesita ocasión para estudiar la vida en todos sus aspectos, sin que se le exija que siempre tenga éxito. Necesita sentir que usted lo querrá siempre, ya sea que gane o que pierda. Necesita saber que usted no pretende que aprenda todo con la misma facilidad.

El niño tiene una imagen de él mismo

Lo que el niño tiene de parecido con los otros, sin dejar de ser él mismo, es en parte el resultado de una imagen que lleva en su mente. Su niño, como todos, se ha forjado una imagen de lo que él es, la cual será una importante fuerza para la formación de su personalidad.

Beto se ve a sí mismo como un chico especialmente travieso. Sabe de antemano que se le echará la culpa de casi todo lo que salga mal. Sabe que es inteligente y fuerte. Siente que es capaz de realizar casi todo lo que intenta. Es el primero en trepar y brincar una barda alta. Peleará con cualquier chico que lo provoque. Es el campeón acróbata en la bicicleta. Es salvaje y libre —libre de todo, menos de la dolorosa certidumbre de que nadie aprueba su conducta.

Gelita se ve a sí misma como una encantadora niña de 9 años que tiene sus lados buenos y malos. Le gusta su pelo rizado, pero detesta sus pecas. Está orgullosa y satisfecha de las facilidades que tiene para pintar, pero en las clases de gimnasia se siente absolutamente perdida. Gelita piensa que esto es una lástima, pero no un desastre. Se considera ella misma como alguien capaz de llevarse muy bien con casi todo el mundo. Cree sinceramente que tendrá éxito en muchas cosas y está ansiosa de conocer qué más cosas puede hacer o no hacer. Si fracasa en algo, sabe que lo hará bien en otra cosa.

¿Qué imagen interna de sí mismo tiene su niño? Por supuesto que es la forma como él se ve, y puede coincidir o no con lo que realmente es. La ha fabricado a través de los años, como resultado de muchas experiencias, Estas incluyen los sentimientos que usted tiene hacia él y la manera como lo trata; lo que la demás gente siente hacia él y la forma en que lo trata; sus fracasos y sus éxitos.

El cuadro que tiene de sí mismo no está en modo alguno terminado; cambiará a medida que él vaya creciendo. Esto tiene sus ventajas y sus desventajas. Puesto que el niño tiende a actuar de acuerdo con la imagen que se ha forjado de él mismo, y dado que esta imagen cambia a través de las experiencias, el papel de los padres es en realidad especialmente difícil e interesante.

Los niños necesitan casi siempre tener una imagen agradable de sí mismos. Esto los ayuda a tener valor y respetarse a si mismos. Esta imagen también debe coincidir con lo que el niño realmente es y con lo que es el mundo que lo rodea.

Un niño especial de una familia especial

Quizá sólo mirando hacia atrás pueda usted darse cuenta hasta qué grado las características físicas de su hijo, sus necesidades y sentimientos, sus habili-

dades y limitaciones especiales, sus experiencias dentro y fuera del hogar y la imagen que se ha ido forjando de él mismo, han contribuido a hacer de él la personita que es. Usted se alegrará de que esos tiernos años de la niñez, a la vez graciosos, emocionantes, trabajosos y llenos de preocupaciones, no transcurrieron sin que usted hiciera el máximo esfuerzo por ser un padre especial de un niño especial, que se está buscando a sí mismo en un mundo cada vez más amplio. Porque a pesar de lo mucho que crezca y lo lejos que viaje, llevará siempre el significado del hogar como parte de su ser especial.

Su niño especial en una etapa especial

Su hijo es un viajero del maravilloso mundo que rodea a los años medios de la niñez. Va y viene entre este mundo exterior y el más pequeño y más personal de su propia familia. A la edad de 6 años sus viajes son cortos y regresa pronto a casa; a medida que crece, los viajes se hacen más largos y vuelve a la estación del hogar con mucha menos frecuencia.

El crecer toma tiempo y práctica

Su niño que está creciendo tiene una urgencia cada vez mayor de ser independiente. Esto es parte del largo camino entre ser un bebé indefenso en su familia, y llegar a ser el padre responsable de sus propios hijos. Debe pasar, de depender de ustedes a depender más de él mismo, de ser débil, a volverse fuerte, de tener miedo, a ser valeroso, de saber poco, a saber mucho y ser capaz de aprender más.

Usted tendrá que enfrentarse con sentimientos contradictorios a medida que su hijo crezca. Aunque esté usted orgulloso y feliz de su crecimiento, algunas veces pensará con nostalgia en el bebé que ha dejado de ser. A medida que el niño o la niña sean capaces de manejar por sí solos su vida, tendrá usted que encontrar la manera de llenar su propia existencia, en la que los hijos ya no ocupan tanto lugar.

El miedo se domina lentamente

A medida que el niño crece y adquiere confianza en sí mismo e independencia, gradualmente irá venciendo sus miedos. Alrededor de los 6 ó 7 años, es probable qus sufra sustos imaginarios, que proceden de muchas causas. Una de ellas es la falta de conocimiento y de habilidad; tiene todavía mucho que aprender en lo que se refiere a manejar realidades potencialmente peligrosas, tales como aparatos eléctricos, automóviles, riesgos de incendio, etcétera.

Existen otros temores sin fundamento real, pero que perturban al niño. Entre éstos se cuenta el fantasma escondido en el ropero, el oso que está debajo de la cama o el dragón de una noche de pesadillas. Los niños entre los 6 y los 7 años suelen tener temores de este tipo porque están agobiados por el sentimiento de que no pueden ser tan buenos, tan fuertes o tan valientes como ellos quisieran, o quizá como usted espera que sean.

A medida que el niño crece y aumenta la confianza en sí mismo y en su habilidad, es probable que disminuyan sus terrores imaginarios y que sea, en general, menos miedoso. Los temores que conserva posiblemente estén relacionados con las preocupaciones de sacar malas calificaciones en la escuela, carecer de amigos o tener dificultades con otras gentes.

Aunque usted no pueda disipar sus temores, es probable que él sienta consuelo de poder hablar de ellos con usted. También lo ayudará el que aprenda a enfrentarse a algunos bajo su guía firme y serena. El éxito de vencer pequeños temores puede desarrollar el valor para enfrentarse a otros mayores. Es posible que su hija tenga más necesidad que su hijo de que la ayude usted a sobreponerse a sus temores. En nuestra sociedad, las niñas suelen, cuando menos, expresar sus temores más que los muchachos.

Al niño le gusta explorar

A medida que el niño se hace más independiente y vence gradualmente sus temores, su necesidad de aventura y exploración también se hace más grande. Esta inclinación natural se ve estimulada por los libros, los programas de televisión, las lecciones de la escuela, los amigos y, en general, por todo lo que lo rodea.

No todas las aventuras se desarrollan cerca del hogar. En cuanto el niño llegue a los 9 y 10 años querrá extender el campo de sus exploraciones más y más lejos. Los paseos en bicicleta tienen mucho atractivo. El y sus amigos caminarán muchos kilómetros en busca de la magia que se esconde detrás del siguiente recodo del camino.

Los muchachos suelen ser más aventureros que las niñas. Esto se debe, en parte, a que todo el mundo supone que así debe ser. También sucede porque generalmente gozan de mayor libertad; pero puede estar a la vez relacionado a que poseen generalmente mayor energía, músculos más fuertes y mayor inquietud física.

El niño quiere hacer lo que otros hacen

Su hijo, a medida que crece, probablemente tendrá mayores deseos de formar parte de un grupo. Quiere ser como los demás chicos de su edad y ser popular entre ellos. Esto es natural, porque los muchachos de su edad constituyen gran parte de la sociedad a la que él pertenece ahora y pertenecerá después, cuando sea grande. De sus compañeros aprende que hay muchas maneras de ser una persona.

Quiere ser un "verdadero muchacho" o una "verdadera chica"

Entre lo que aprende, está cómo portarse en forma propia de un muchacho o muchacha, según sea el caso. Su hijo aprenderá a ser un "hombrecito," en parte a través del amor y el ejemplo del padre y de otros hombres que conozca y admire. Su hija llegará a ser una mujer, en parte por haber estado cerca de su madre y de otras mujeres.

Pero cuando los chicos llegan a la edad de los 8 o los 9 años, generalmente se interesan más y más en descubrir qué significa ser un muchacho o una muchacha en su propio grupo. A medida que recogen más información sobre este fascinante tema, se esfuerzan en demostrar su propia masculinidad o femineidad.

Esto es especialmente cierto en los

Los niños, al crecer, aumentan su confianza en sí mismos.

muchachos, a quienes les gusta formar pandillas para demostrar que pertenecen al mundo de los hombres. Muchas veces sobreactúan para demostrar que son fuertes, rudos y valerosos. Las palabras gruesas, las balandronadas, el desdén por el peine y el jabón son vistos como pasaportes al reino de los machos.

Aunque probablemente su hija no sienta tanta necesidad de probar que es una mujer, como su hijo de demostrar que es un varón, irá desarrollando poco a poco sus cualidades femeninas. Es probable que sus grandes preocupaciones lleguen más tarde, cuando empiece a interesarse en los muchachos.

El interés por el sexo está cambiando

A medida que su hijo o su hija adopten un comportamiento de corte más claramente masculino o femenino, su interés por el sexo toma un sesgo diferente. Cuando eran más pequeños, probablemente su mayor curiosidad era saber de dónde venían los niños. Su hijo también se dio cuenta de que algún día sería un hombre, y su hija de que sería una mujer, pero esto se veía muy lejos en el futuro. Sus niños probablemente estuvieron muy intrigados acerca de cómo se veía la gente desnuda, y atravesaron una etapa en la que parecían no tener ningún sentido del pudor.

Pero llega un momento en que tales intereses han sido superados. El chico generalmente procura estar vestido, hace menos preguntas directas y parece menos curioso acerca del cuerpo humano. Si usted olvida que ya ha adquirido cierto dominio de él mismo, podrá usted creer, erróneamente, que sólo piensa en su escuela y en sus juegos.

Aunque estos temas son muy importantes para él, no ha olvidado el asunto del sexo. Especialmente cuando llega a la edad de 9 ó 10 años, él y sus amigos posiblemente lo discutan mucho entre ellos, pero también estarán de acuerdo en la importancia de ocultar a los adultos algunos "hechos de la vida."

Aunque es benéfico para el chico que está creciendo, el tener algunas áreas privadas e independientes de usted, en lo que concierne a sus intereses sexuales, esto no significa que el tema deba estar vedado entre usted y él. Lejos de esto, el ideal es que usted le haya contestado sus preguntas sobre el sexo a medida que se las hizo cuando era más pequeño. Al llegar a los 6 años, probablemente ya le habrá dado usted alguna información básica sobre las diferencias físicas entre los niños y las niñas, sobre cómo ocurre el embarazo, cómo crecen los niños dentro del cuerpo de la madre y, a grandes rasgos, cómo nacen. Si todavía no ha hablado usted con él sobre estas cosas, los expertos en psicología infantil están de acuerdo en que es mejor que lo haga ahora.

Advierten que los niños que no se enteran de los hechos relacionados con el sexo por boca de sus padres, pueden adquirir ideas perturbadoras a través de amigos, libros y revistas mal orientadas, o de otras fuentes. Han comprobado también, que los niños que pueden hablar libremente sobre el sexo, y asuntos que se le relacionan, con sus padres, cuando son pequeños, tienen más facilidad para consultarles los problemas de este tipo cuando son mayores.

Algunos padres esperan "proteger a sus hijos de los peligros del sexo" ocultándoles toda información hasta que llegan a la adolescencia. En realidad, esta práctica no los protege sino que los expone a muchos riesgos. El crecimiento físico natural del niño le crea la necesidad de saber algo sobre sí mismo y sobre su mundo en todos sus aspectos, incluyendo los relacionados al sexo. Además, en nuestros días, los niños viven en una sociedad donde el sexo ocupa un lugar preponderante; ven y oyen acerca de él por todos lados. Mucho de lo que ven y oyen les da una falsa impresión de emoción y encanto, y les muestra los aspectos puramente físicos de esta función.

El papel del sexo, como una manera de expresar el amor conyugal y como la base para crear nuevas vidas, es el punto

de vista sano que ustedes, como padres, pueden dar a su hijo a través de lo que digan y de lo que hagan.

Se recomienda generalmente que ambos padres contesten las preguntas del niño a medida que las hace y que procuren que sus respuestas sean sencillas y veraces. Algunos niños no hacen preguntas. Puede haber muchas razones para ello. Si su hijo no ha buscado información, usted puede tomar la iniciativa cuando el momento parezca oportuno. Por ejemplo, su hijo puede hacer el comentario de que le gustaría tener un nuevo hermano o hermana como regalo de Navidad, o puede hacer la observación de que la vecina que está esperando un niño se ha puesto muy gruesa. Si usted está atenta a los intereses del niño, probablemente él le dé la clave acerca de las preguntas que quisiera hacer.

Cuando el niño llega a los 9 ó 10 años, es especialmente importante explicarle cómo los muchachos y las muchachas llegan a la adolescencia. Deben estar preparados para estos cambios físicos mucho tiempo antes de que ocurran.

Es probable que estas preguntas surjan una y otra vez. Los niños tardan mucho tiempo en entender estas cosas. En realidad, les toma mucho tiempo comprender muchos asuntos, pero los padres encuentran que los que se refieren al sexo son más difíciles que algunos otros, como, por ejemplo, explicar de qué manera camina el reloj, y esto les da la impresión de que el tema del sexo se repite con más frecuencia.

El guiar a su hijo hacia una vida saludable y feliz, como muchacho o muchacha que van a convertirse en hombre o mujer, implica muchas cosas más que el dar información sobre el sexo. Tiene que ver con la vida total del niño como parte de su familia y del mundo más amplio que lo rodea, primero como una persona y secundariamente como varón o mujer. La manera como ustedes, sus padres, sientan y se comporten el uno con el otro en su vida matrimonial, y la manera cómo sientan y se comporten hacia sus hijos como niños o niñas, es parte de este complejo proceso.

Es difícil precisar qué cosas se le deben decir a un niño en relación al sexo y cuál es la manera de hacerlo. Existen muchos libros y folletos excelentes sobre este tema en los que usted puede consultar.*

Preocupaciones sobre juegos sexuales

Aunque probablemente su niño ya no esté tan inclinado como de más pequeño, a juegos que tienen alguna implicación sexual, es posible que siga intrigado por este tema. Sin embargo, los niños de esta edad suelen ser más cuidadosos acerca de lo que hacen y en dónde lo hacen. De todas maneras, pueden tener todavía curiosidad por ver y tocar mutuamente sus cuerpos desnudos. Juegos tales como el del "doctor" o el de "papá y mamá" son muy frecuentes.

Muchos padres se preocupan mucho cuando sus hijos actúan en esta forma. Respetando el criterio que tenga usted sobre este asunto, quizá le ayude saber que la mayoría de los expertos en conducta infantil opinan que tal interés por el sexo es normal en los niños. Por lo general, recomiendan que se explique al chico que nuestras costumbres sociales no permiten que los niños y las niñas muestren su cuerpo unos a otros, ni que toquen sus órganos sexuales. Pero, en general, es prudente evitar que el niño tenga la impresión de que ha hecho algo extremadamente malo o pecaminoso al portarse de esta manera. Probablemente encuentre menos atractivas tales actividades si usted le explica que su conducta es natural, pero que conviene que la controle.

También será útil contestar a las preguntas que haga. Es más, si su hijo está seguro del cariño que usted le profesa y de que lo aprueba como persona, es

---

* Nágera, H.: *Educación y desarrollo emocional del niño.* La Prensa Médica Mexicana, 1959.

más probable que trate de mejorar su conducta en este aspecto como en los otros. Por último, los niños que llevan una vida interesante, llena de actividades que les producen satisfacción, en el hogar y fuera de él, suelen demostrar menos interés por los juegos sexuales.

La mayoría de los muchachos y muchas niñas acarician sus propios órganos sexuales. Aunque para mucha gente esto es nocivo o peligroso, la mayoría de los especialistas en conducta infantil no están de acuerdo con este punto de vista. Opinan que dicha actividad sólo daña a los niños cuando se le presta más atención de la debida y se crea un sentimiento de culpa hacia ella.

Los niños, generalmente, tienen menos deseos de obtener placer de sus propios cuerpos cuando están seguros del interés y afecto de sus padres; cuando han podido hablar sobre asuntos de sexo en su casa; cuando tienen muchas otras actividades interesantes, y cuando se les da la oportunidad de hacer y conservar amigos.

Algunas veces un niño llega a estar profundamente perturbado por otros problemas en su vida, y expresa en parte estos sentimientos angustiantes a través de un desmedido interés en el sexo, demostrado tanto en palabras como en obra. En casos como éste, suele ser una buena idea consultar con un experto en orientación infantil.

El niño juega, juega, y juega

Su pequeño escolar probablemente practique con entusiasmo otras formas de juego más aceptables. Le encantará excursionar por toda la vecindad, trepar, brincar, dar de vueltas de un lado al otro. Quiere llegar pronto a los lugares y, por lo tanto, se aficiona a las bicicletas y a los patines. Volaría si pudiera. Algunas veces siente como si esto fuera posible, ya que su joven energía lo llena de una sensación de inmenso poder, y sus huesos y músculos, que rápidamente se están desarrollando, le dan nueva fuerza y habilidad.

En sus juegos practica y vuelve a practicar. Una y otra vez se monta en su bicicleta, camina unos cuantos metros cae al suelo, se levanta e intenta de nuevo. A medida que practica, desarrolla habilidades que son importantes para él ahora y durante todo el resto de su vida. Desarrolla sus nervios y sus músculos. Aprende los muchos juegos que son un pasaporte para el mundo de los otros niños. Explora sus talentos y acaba por aceptar algunas de sus debilidades. Sabe jugar solo y con otros compañeros. Tiene un estilo propio para jugar porque es una persona especial, pero juega todo el tiempo porque es un niño.

Parte de su juego tiene el carácter de un ritual mágico. Le gustan los juegos en los que se lleva una cuenta. Le gusta repetir un chiste una y otra vez. Le gusta brincar sobre las grietas de la acera. Le divierte contar los barrotes de una cerca, los automóviles blancos, los camiones azules y los tableros del vitral de la iglesia. El hacer un deseo mirando a una estrella o rompiendo un hueso de pollo le da una agradable sensación de poder.

A través de sus juegos, los niños a veces desarrollan algunos sentimientos molestos. Por ejemplo, los juegos en que intervienen fantasmas y brujas pueden despertarles miedo. El terror de lo desconocido se puede, en parte, dominar si el niño, en el juego, atrapa y mata al "perverso gigante."

Los niños, al jugar, a menudo ensayan diferentes maneras de ser adultos. Quizá a su hija le guste calzar zapatos de tacón alto mientras está afanosamente alimentando, bañando, vistiendo y paseando a sus muñecas. Y su hijo, ensayando su futura carrera, puede adherirse a un grupo de muchachos que corren afanosos por el patio persuadidos de que son bomberos, policías, vaqueros o astronautas.

Si su niño está entre los 6 y los 8 años, probablemente juegue de manera muy informal. El y sus amigos prefieren juegos sin muchas reglas, que puedan inventar a su antojo. Todavía no tendrán espíritu de equipo, pero se juntarán en pequeñas pandillas formadas de

niños y de niñas. Estos grupos de amigos probablemente cambien de un día a otro.

Cuando su niño llega a la edad de 9 ó 10 años, está ya apto para jugar en grupos más grandes y más definidos. El y sus amigos prefieren juegos que tengan reglas exactas, las cuales se pasan de un grupo de niños a otro. Como vive en su propio mundo, le interesarán muy poco los juegos de los adultos, el béisbol, por ejemplo. Sus intereses son los de su pandilla, y pertenece a su propia generación, no a la de sus padres. Así es como debe ser. Los padres no pueden volver a vivir su niñez a través de la de sus hijos.

Es probable que su hijo sea más aficionado a los deportes de equipo que su hija. El ser un buen atleta tiene importancia para él. Quizá aprecie los consejos de su padre en los juegos de pelota, pero quiere tener libertad de practicar con los compañeros de su edad. A la mayoría de las niñas no les interesan los juegos de equipo, ni les importan los deportes. Las costumbres sociales en general impiden, más que favorecen, la formación de sus músculos. Aunque a algunas chicas les gusta la actividad física, y ésta es buena para su desarrollo, lo probable es que se sientan atraídas por el baile, las labores manuales, el arte dramático, etc., especialmente cuando llegan cerca de la edad de 10 años.

El niño quiere reglas y lentamente aprende a usarlas

Los chicos entre los 6 y los 12 años son partidarios apasionados de la "justicia." En muchos hogares se oye a cada rato la queja: "No es justo." De muy pequeño, es probable que su hijo insista en que una regla es una regla. No hay excepciones, ni circunstancias atenuantes, especialmente cuando la regla lo favorece. Al ser un poco más grande, se torna menos severo y comprende que las reglas algunas veces cambian, de acuerdo con la gente y los acontecimientos. Siendo ya mayor, empieza a ver que las reglas están sujetas a principios fundamentales.

Juanito, que tiene 6 años, no puede perdonar que se omita el cuento que está acostumbrado a oir antes de dormirse, y quiere escuchar la misma historia una y otra vez. Poco le importa que haya visitas a cenar y que sus padres estén ocupados atendiendo a sus huéspedes. Protestará sollozando: "Pero tú me dijistes que me contarías un cuento todas las noches, y ahora no cumples tu promesa." Cuando tenga 9 años, el mismo Juanito podrá entender que el cuento antes de dormirse depende un poco de qué tan ocupados o cansados estén sus padres a esa hora. (Se consolará más fácilmente, porque ya puede leer por sí mismo.) Pero cuando Juanito llegue a los 11 años, podrá comprender que lo importante es tener un rato para compartir sus intereses con sus padres. Ya no, necesariamente, ha de ser un cuento ni la visita antes de dormirse. Aceptará gustoso muchas experiencias compartidas, tales como el programa de televisión, el juego de damas o los trabajos de carpintería en los que ayuda a su padre.

La mente del niño se desarrolla

A medida que la mente del niño crece y que tiene más experiencia, será capaz de comprender cada vez mejor las ideas complicadas. Posee una natural inclinación a aprender; desea ejercitar su mente en desarrollo, como ejercita su cuerpo en crecimiento. Una de las razones por las que habla tanto, cuenta (a los adultos) tantos chistes tontos y se deleita con las adivinanzas, es que está feliz de aprender el uso de las palabras.

Las palabras son vitales para él; son el eslabón fundamental entre él y la demás gente. Las ideas, los sentimientos y los deseos se expresan con palabras, principalmente. Gran parte de lo que el niño aprende en la escuela y fuera de ella viene envuelto en palabras. Su porvenir depende, en parte, de qué tan bien se enseñe a usarlas y entenderlas.

Su curiosidad necesita guía

Su niño aprende de muchas maneras además de la de hablar y de escuchar. Está lleno de curiosidad, lo cual puede ser benéfico o nocivo para él y para usted. Su curiosidad lo lleva a desbaratar relojes, radios y máquinas de coser; a amarrar un paracaídas de su propia fabricación al gato de la casa y tirar al pobre animal desde la ventana del segundo piso; a regar pintura, alfileres, plastilina y pedazos de papel por el piso de la estancia.

Un padre decía una vez: "No son los niños los que me exasperan; es todo lo que hacen lo que me llevará a la tumba." La etapa entre los 6 y los 12 años puede ser muy agitada, ya que su curiosidad los lleva de un experimento al siguiente. Necesitan que se ponga límite a su inagotable entusiasmo por ver y hacer, pero también necesitan oportunidades de expresarse a sí mismos.

Su curiosidad a menudo puede ser encauzada hacia pasatiempos constructivos. Es probable que su chico se aficione a diversas cosas. Su cuarto puede estar lleno de lo que fue su pasión la víspera y de sus ambiciosos planes para hoy y para mañana. Del proyecto de criar pescados japoneses, sólo queda una pecera estrellada, como monumento a esta fase de su actividad. Está llena de lápices rotos, naipes viejos y un osito de peluche que claramente necesita cirugía. El arco y la flecha sin los que no podía vivir, ahora están tirados y con la cuerda rota. Los bloques de madera que fueron aeropuertos, casas de departamentos, establos, terminales de ferrocarril y el polo norte, no son ya más que pedazos de madera abandonados.

Pero no todo es ruina. En su escritorio, está su última pasión: el nuevo álbum de timbres con estampillas rosas, verdes, amarillas y azules pegadas amorosamente en los lugares correctos. Ahí tiene la colección de cajetillas de fósforos muy bien arreglada de acuerdo con los tipos: pájaros, restoranes, hoteles y flores.

Procure usted detener su mano; no trate de hacer limpieza sin la ayuda del joven aficionado. Todo lo que usted ve, incluyendo el desorden de ayer, tiene un significado para él. Su hijo ha evolucionado a partir de esta masa confusa. Gradualmente ha encontrado en ella mucho de sí mismo: lo que puede hacer y lo que no puede hacer, lo que le interesa y lo que no le interesa.

Al cerrar la puerta de su cuarto, quizá usted observe por primera vez el letrero de "Privado, favor de no tocar." "Prohibida la entrada a mayores de 12 años y menores de 9." Esto incluye a sus hermanos y, por supuesto, también a sus padres.

¿Por qué quiere estar sólo? Principalmente porque está creciendo. Su pequeño escolar está trabajando con denuedo para adquirir un sentido propio de sí mismo.

El niño quiere ser un individuo independiente

Su pasión por manejarse solo fue quizá solamente una pequeña chispa a la edad de 6 años, cuando todavía dependía en gran parte de usted. Pero la chispa se ha convertido en una llama constante cuando llega a los 9 ó 10 años, y dará bastante calor durante los años que siguen. Su determinación de ser él mismo se revela también a través de sus colecciones y de sus pertenencias personales. Todo eso ayuda a afirmar su sentido del "yo" y de "lo mío."

Su niño probablemente quiera tener un animalito y se lo pida con insistencia. Una de las razones de esta petición es que el poseer un animal acrecienta su sentido de poder como individuo independiente. A medida que el niño trata de ser cada vez menos un bebé necesitado de amor, y más un individuo capaz de dar amor, se fija en los animales como objetos de su afecto. Cuando a un pequeño de 7 años se le ofreció un pescado de colores en vez de un perrito, protestó: "Pero es que yo necesito tener algo que pueda yo sostener sobre mis piernas y querer."

Le enorgullece ser un buen trabajador

Otra manera como el niño demuestra que es una persona, es a través de sus proyectos de trabajo. Su hijo en edad escolar tiene la mejor oportunidad de su vida de estar intensamente ocupado en aprender y en hacer. Ha adquirido las habilidades básicas para cuidar de sí mismo y puede salir adelante sin la constante atención de sus padres. Si comete algún error en su aprendizaje o en sus acciones, generalmente importa poco. Todavía nada es permanente, de manera que puede olvidar la mayoría de sus errores y volver a comenzar de nuevo.

Algunas veces sus ambiciones sobrepasan sus habilidades. Es provechoso para él tener algunos fracasos, si logra superarlos y aprender a hacer las cosas mejor a la siguiente vez. Es bueno, también, que se enseñe a darse por vencido cuando trata de hacer algo que excede sus fuerzas. Pero demasiadas derrotas no son buenas para él; pueden darle la sensación de que todo él es un fracaso. Los niños varían en su capacidad de vencer obstáculos. Usted necesita juzgar por sí misma qué tanta ayuda requiere su hijo para resolver los problemas que seguramente se presentarán en su camino.

Adquiere mayor dominio de sí mismo

Su niño al crecer aprende de muchas maneras a gobernar sus sentimientos. No sólo domina sus arrebatos mejor que antes, sino que se vuelve más generoso y cooperativo. De pequeño, solo tenía una cosa en la mente, su propia persona. A medida que crece, se acrecienta su capacidad de dar amor, a la vez que lo exige. Puede posponer la obtención de lo que quiere por cierto periodo de tiempo; por ejemplo, puede esperar hasta su cumpleaños para obtener su caja de pinturas. Algunas veces, hasta puede resignarse a no tener todo lo que desea tener.

Su curiosidad puede ser encauzada hacia pasatiempos constructivos.

Su niño, a esta edad, no siempre será dueño de él mismo. Los niños varían en su capacidad de pensar en los demás, en vez de sólo pensar en ellos mismos. Mucho depende de sus experiencias, su manera natural de sentir y el estado de su salud. Cuando su niño no se siente muy bien o está preocupado por algo, es posible que se porte con menos madurez que en otras ocasiones. Es natural que progrese y se atrase continuamente, en la forma de manejar sus sentimientos.

No siempre es fácil portarse bien

Su niño también va hacia adelante y hacia atrás en su comprensión de lo que es bueno y de lo que es malo. A medida que explora los muchos aspectos de su mundo más amplio, descubre que algunas personas mienten, hacen trampa y roban, y puede sentir la tentación de hacer lo mismo. Ve que a su alrededor existen prejuicios y se pregunta si tienen fundamento. Aprende nuevas palabras que tienen el efecto de una dinamita cuando por casualidad las dice en su casa. Descubre que hay muchas maneras de pensar en Dios y de darle un sentido a la vida. Los padres se ven a veces en aprietos para contestar a las preguntas de su hijo sobre sus nuevas experiencias.

Los patrones de su familia probablemente son ya una parte de él mismo. Los sigue aun cuando sus padres no están presentes; son parte de su conciencia. Ahora que tiene 6 ó 7 años, puede usted confiar en él mucho más que antes.

Sin embargo, la tentación algunas veces es más fuerte que la conciencia. El niño necesitará su guía amorosa y una firme disciplina durante bastantes años antes de que pueda "marchar solo."

Su cuerpo crece lentamente

El crecimiento físico del niño suele ser lento, pero bastante constante, desde la edad de 6 años a la de 10 ó 12. Probablemente esta lentitud en su cremiento físico le sea beneficiosa, pues le da una oportunidad de "extenderse" en sus intereses, habilidades y conocimientos, sin verse agobiado por los cambios físicos agotadores que llegan con las etapas de la preadolescencia y la adolescencia.

Su niño crecerá a su propio ritmo, aunque siguiendo un patrón general. Qué tanto y qué tan de prisa lo haga, dependerá de su herencia, su alimentación y su salud física y emocional. Las niñas suelen estar más adelantadas que los muchachos en su desarrollo físico, aventajándolos de 6 meses a varios años. Si su hijo es saludable y está progresando, probablemente no hará mucha diferencia el que crezca de manera rápida, lenta o normal.

Su salud no tiene que ver con su tamaño; algunos muchachos son naturalmente altos y esbeltos, otros, son bajos y gruesos, y otros cuadrados y musculosos. En vista de que cada niño tiene su propia estructura corporal, es importante que considere usted la estatura de su hijo dentro de los términos de su constitución física natural. Su doctor le podrá decir si está creciendo como debe, especialmente si ha llevado un registro del peso y la estatura del niño durante cierto número de años.

Su aspecto y sus habilidades físicas cambian

Su chico de 6 a 12 años tiene todavía huesos bastante suaves y un sistema esquelético flexible. Esta es la razón por la que puede prácticamente hacerse un nudo. Debido a que sus huesos están creciendo, pueden deformarse por el uso de zapatos y calcetines que no se ajustan correctamente al pie, por colchones en malas condiciones y ropa de cama demasiada pesada.

Los músculos del niño también se están desarrollando. Aumenta su habilidad para moverse con rapidez y precisión. Pasados los 6 años, puede mover con mayor facilidad una parte de su cuerpo sin que todo él participe en el acto. También se vuelve más fuerte y más resistente. La buena comida, el sueño abundante y mucho ejercicio favorecerán el desarrollo muscular del pequeño.

La habilidad de su niño para ver con claridad y agudeza, probablemente seguirá mejorando hasta que cumpla 7 u 8 años. Los movimientos oculares del chico de 6 años pueden ser lentos, y es probable que tenga dificultad para distinguir las letras de tipo muy pequeño. Esto se observa con más frecuencia en los muchachos que en las chicas. Algunas veces, los problemas para aprender a leer se relacionan con el hecho de que la visión del niño todavía no está plenamente desarrollada. Estos problemas suelen desaparecer cuando es un poco mayor y su vista ha madurado.

Conviene que lleve usted al niño al dentista, por lo menos dos veces al año, a fin de saber si sus dientes están en buen estado y si están creciendo correctamente. Es importante corregir a tiempo los problemas dentarios, pues influyen en su aspecto presente y futuro.

Es probable que su niño goce de una magnífica salud general durante estos años medios de su infancia. Aunque todavía necesita bastantes cuidados físicos, lo frecuente es que tenga mayor resistencia a las enfermedades que en épocas pasadas. Es posible que contraiga cata-

rros y las enfermedades contagiosas más comunes, especialmente durante los primeros años en la escuela. Pero si las vacunaciones se mantienen al día y su salud general es buena, estas enfermedades probablemente no serán graves. Debe usted llevarlo de vez en cuando con el doctor y seguir sus instrucciones. Si su niño tiene algún impedimento físico, querrá usted que sea atendido lo más pronto posible.

Cada uno o dos años, conviene hacerle también exámenes de la vista y del oído. Estos deben repetirse con mayor frecuencia si el chico parece tener problemas de este tipo. Muchas deficiencias físicas pueden ser curadas, o sus consecuencias mitigadas, si el niño recibe desde pequeño cuidado médico adecuado. (Véase páginas 73-81.)

La preadolescencia: una etapa especial

Si su niño tiene 10 años o algo más, habrá usted notado que ya no presenta muchas de las características infantiles que se han descrito. Esto puede ser especialmente cierto tratándose de su hija, porque las niñas entran en la adolescencia más pronto que los muchachos. En vista de que los años de la preadolescencia tienen penas y alegrías especiales, recomendamos a los padres la lectura de obras dedicadas a estos problemas, y solamente daremos aquí una guía breve sobre algunos de los puntos culminantes de esta etapa del desarrollo infantil.

El niño se acerca gradualmente a la pubertad: el principio de la menstruación en las mujercitas y las emisiones seminales en los varones. Antes de que ocurran estos acontecimientos, en el cuerpo del niño se están llevando a cabo cambios glandulares que gradualmente lo preparan (o la preparan) para la adolescencia. Estos cambios generalmente acarrean cierto grado de tensión, a la vez que orgullo y placer tanto para usted como para su hijo.

La manera como el chico reaccione en esta etapa depende mucho de la clase de persona que ya sea y de la clase de comprensión que le dé usted durante estos años. A medida que lo entienda mejor, será útil compartir su conocimiento con su hijo, porque la mayoría de los muchachos y las muchachas están un poco intrigados y preocupados por los cambios que observan en sí mismos en esta etapa de su desarrollo.

La niña llega a la pubertad

Por lo general, las niñas tienen su primer periodo menstrual alrededor de los 13 años, pero puede presentarse, de manera normal, en cualquier momento entre los 10 y los 16 años. Unos tres años antes de este acontecimiento, su hija empezará a crecer más rápidamente. Aproximadamente un año antes de que empiece la menstruación, es posible que aumente varios centímetros de estatura, desarrolle curvas femeninas y le empiece a crecer el vello del pubis y de las axilas.

Si usted no le ha explicado ya lo que es la menstruación, será este el momento de hacerlo. Es importante contestar con toda veracidad cualquier pregunta que haga sobre su propio crecimiento y sobre el de los muchachos. Sus conocimientos sobre este punto y su interés en los muchachos son tan importantes como los hechos fundamentales mismos.

El crecimiento del hijo

A medida que el niño se acerca a la pubertad, la estructura de su cuerpo se hace más masculina, empieza a crecer pelo en su cara y en otras partes de su cuerpo. La mayoría de los muchachos llegan a la pubertad alrededor de los 15 años. Su crecimiento en estatura es más probable que venga después de su maduración, y no antes. Es importante explicarle de antemano que tendrá emisiones seminales (sueños húmedos), que son el resultado natural del desarrollo y provienen de la acumulación de esperma y

líquido seminal en su cuerpo. Como en el caso de su hija, el muchacho debe aprender por boca de sus padres todo lo que se refiere a su propio crecimiento y al crecimiento de las muchachas.

Cambios emocionales

A medida que estos cambios graduales sobrevienen en el cuerpo de su hijo, puede su humor tornarse más inestable, inquieto y rebelde. Es posible que también desarrolle un gran interés por el sexo opuesto y por su propia apariencia. Esto obedece, en parte, a sus cambios corporales, en parte a sus sentimientos acerca de ellos y, en parte, a la clase de sociedad en que vivimos. La mayoría de los jóvenes, hoy en día, se sienten inseguros de sí mismos. Juzgan que ya son demasiado grandes para disfrutar los placeres de la infancia y todavía demasiado jóvenes para pertenecer al grupo de los quinceañeros, a los que admiran tanto.

Es posible que su niña preadolescente se parezca a Margarita a los 12 años, que para ir a la fiesta de la escuela se presentó con el fondo sobresaliendo del vestido. Cuando su madre le señaló este defecto contestó: "Sí, ya lo vi, lo he hecho de intento. Me da algo de qué preocuparme que puedo arreglar."

Su hijo preadolescente adelantará y retrocederá: será muy independiente y demostrará mucha confianza en sí mismo en determinados momentos, y será pasmosamente infantil en otros. Probablemente le ayude el que usted tome estos cambios rápidos de conducta con la mayor naturalidad posible, segura de que llegará una época en que su humor será más estable. Le ayudará, también, el que usted entienda que se está esforzando mucho por ser un joven maduro, pero que simplemente no puede desempeñar el papel todo el tiempo. Si usted le demuestra que cree en él, será mucho más capaz de creer en sí mismo.

Y así su hijo se desarrolla de muchas maneras, al ir y venir en un mundo siempre cambiante. Crece en independencia, en habilidad física y mental, en cordialidad, en capacidad para el trabajo productivo, en dominio de sí mismo y en un sentido más claro de lo que es bueno y de lo que es malo.

El niño de 6 a 12 años en el hogar

La familia se compone de muchas partes

La vida familiar es como un delicado número de equilibrismo. Muchas personalidades deben tomarse en cuenta al mismo momento: los sentimientos e intereses especiales del marido y la mujer, los niños, los parientes, los vecinos y la gente que vive en la comunidad.

Al mismo tiempo, debe usted pensar en asuntos prácticos, como el presupuesto familiar, las horas de las comidas, las horas de dormir, el horario de la escuela y de las tareas.

El resultado es que cada miembro de la familia tiene sus propias necesidades, intereses, derechos, deberes y deseos. Cada individuo debe en alguna forma estar en equilibrio con todos los demás, y el total de la familia debe encajar dentro del mundo más amplio de otras familias, escuelas, negocios, iglesias, etcétera.

Cada miembro de la familia cuenta

Se necesitan muchas habilidades paternales y mucho conocimiento para lo-

grar cierto grado de armonía en una familia. Su familia le proporciona a usted y a sus hijos la sensación de contar para algo. Cada uno de ustedes: madre, padre, hijo e hija, progresan en el conocimiento de lo que son, y esto importa mucho a los otros miembros de la familia. Aunque sólo constituyen una ínfima parte de un mundo sobrepoblado, cada uno de ustedes es un personaje vital en su propio hogar.

Este sentido de pertenecer a algo es bueno para ustedes y para sus hijos. Aunque probablemente tanto ustedes como ellos pertenezcan a muchos grupos, es posible que ninguno esté completamente seguro de ser un miembro permanente de un grupo próximo, excepto su propia familia.

Aunque su hijo en edad escolar no esté tan apegado a la familia como solía estar, todavía necesita mucho de la vida familiar. Debido a sus cortos años, tiene poca fuerza interior para protegerlo contra la soledad. Si él siente que pertenece a su familia, tendrá una fuente de energía interna, que lo ayudara en cualquier circunstancia.

El pertenecer a su familia también da a su hijo una oportunidad de practicar las virtudes del compañerismo. Aprende a compartir, a esperar su turno, a ser leal y a ajustarse a los sentimientos de las demás personas. Estas lecciones le ayudan cuando se mueve en otros grupos fuera de su hogar.

Los sentimientos familiares son muy fuertes

Las relaciones personales íntimas son parte de la alegría de la vida familiar. Usted y su esposa necesitan de esta convivencia íntima. Sus hijos e hijas también necesitan compartir sentimientos, experiencias, ideas, unos con otros, y todos con ustedes sus padres.

Las relaciones familiares íntimas, dan a cada miembro de la familia una importante salida a sus sentimientos. Los buenos sentimientos son más gratos y los malos sentimientos menos deprimentes cuando puede usted expresarlos libremente a alguien que lo quiere. El enojo se disipa cuando tiene usted una oportunidad de desahogarse en alguien que puede entenderlo y simpatizar con usted. Los éxitos son más gloriosos cuando se llevan a casa. Los fracasos son más soportables cuando usted sabe que su familia lo seguirá queriendo y creyendo en usted.

Esta cercanía personal no se traduce siempre, por supuesto, en simpatía y comprensión. En cualquier familia hay muchas altas y bajas; la cercanía produce conflictos a la vez que satisfacciones. El amor a veces hace sufrir y otras consuela. Porque los miembros de la familia cuentan tanto, pueden perturbarse o tranquilizarse unos a otros, Y porque todo ser humano se enoja cuando es lastimado, la vida de familia suele entrañar muchas lágrimas, malos humores, silencios heridos, discusiones acaloradas y negros pensamientos de venganza. Tales problemas suelen ser más frecuentes entre los niños que entre los padres, porque se necesita haber vivido mucho para aprender a tener dominio de sí mismo. Aun entre los adultos son pocos, si es que los hay, los que llegan a alcanzar este dominio de una manera completa.

Otra razón por la que su familia puede ser un centro de tormentas emocionales es que tanto los niños como los padres se ven obligados a refrenar sus sentimientos en su trato con el mundo exterior. Los problemas y disgustos del día, que se han ido acumulando como aguas represadas, deben tener una salida. Si los miembros de una familia pueden desahogar sus sentimientos en la casa, probablemente serán más serenos y razonables en la escuela, en el trabajo y en el juego.

Quizá no pueda usted suavizar los sentimientos hostiles de su hijo, por mucho que lo intente. Quizá la madre logre mejor que el padre calmar a Juanito, y en cambio el padre tenga más éxito con Margarita. Algunas veces un padre se entiende mejor con uno de sus hijos y la madre con el otro.

Una familia está formada de elementos muy diversos

Existen muchas razones para esto; una de ellas es que los esposos suelen tener diferentes rasgos de personalidad.

La diferencia entre el marido y la mujer pueden ayudar a formar una familia equilibrada, aunque también pueden crear problemas. Si ambos cónyuges tienen las mismas fuerzas y debilidades, los problemas suelen ser aún mayores.

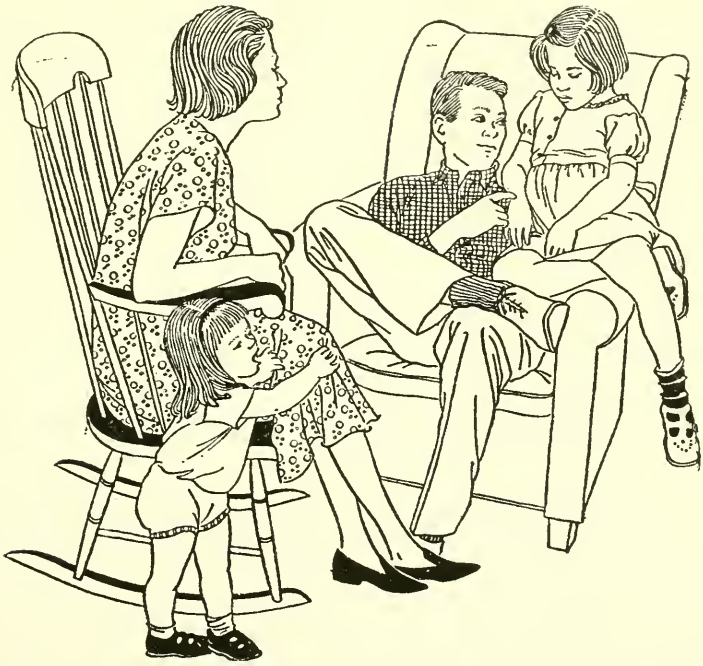
Así como los esposos tienen características diferentes, sus hijos suelen presentar las mismas diferencias, sumadas a otras que le son propias. Así, Memo puede coincidir en todo con su madre, mientras que Juanita se parece más a su padre.

Estas diferencias entre los padres y los hijos pueden contribuir a fortalecer el núcleo familiar, pero pueden, también, dar lugar a muchas discusiones familiares. Crean la posibilidad de una familia equilibrada, pero hacen de este equilibrio una proeza complicada.

Es más fácil sobrellevar las horas difíciles si se da uno cuenta de que las diferencias en la familia son buenas y necesarias a la larga. Por supuesto, que en determinados momentos pueden ser bastante agobiantes.

También es bueno recordar que la mayoría de los rasgos de la personalidad tienen dos aspectos, uno bueno y otro malo, y que se necesita aceptar el malo para obtener el bueno. Un padre alegre y despreocupado puede olvidarse de pagar algunas cuentas y dejar que las llantas del coche lleguen a estar completamente lisas; pero estos padres, algo negligentes, generalmente son personas divertidas que rara vez pierden su buen humor y a menudo son generosos.

Las diferencias entre los padres no sólo ayudan al equilibrio familiar, sino que también permiten que los niños se den cuenta de que hay muchas maneras diferentes de ser una excelente persona. No obstante, si las diferencias familiares dan lugar a querellas continuas, el hogar puede convertirse en un lugar de irrita-



Las diferencias entre padres e hijos contribuyen a fortalecer el núcleo familiar.

ción en vez de ser un lugar de alegría y de descanso.

Es útil hablar libremente

Los problemas familiares generalmente se resuelven hablando sobre ellos. Uno de los principales valores de la vida familiar es que proporciona un lugar donde las ideas y sentimientos pueden discutirse abiertamente. Muchos esposos gustan de hablar uno con el otro cuando los hijos ya están dormidos o han salido de casa. Si el marido y la mujer pueden contarse sus penas, sus preocupaciones y sus problemas del día, encontrarán gran alivio a sus molestias. También se sentirán más cerca uno del otro, y agradecidos de esta cercanía, en la que están incluidos tanto los hijos como los padres.

Algunos de los problemas diarios se relacionan directamente a la manera como cada uno ha actuado hacia el otro y hacia los hijos. El hablar sobre estos problemas no es fácil. A menudo se hieren los sentimientos y se atacan ideas muy queridas. Pueden pronunciarse palabras coléricas. Pero lo más frecuente es que, después de encarar las diferencias y expresar las quejas, el marido y la mujer puedan planear juntos la manera de resolver su problema.

Las pláticas de familia no siempre tendrán un carácter desagradable ¡Lejos de esto! Hay muchas cosas gratas de las que hablar, incluyendo lo que cada persona ha hecho bien y lo mucho que se preocupa por la otra. El expresar satisfacción y afecto obra milagros. La costumbre de decir a menudo a cada miembro de la familia alguna cosa amable sobre él mismo, quizá en el momento de salir al trabajo o a la escuela, es como envolver a cada uno en un invisible salvavidas. Y lo maravilloso es que podrá usted cosechar, a su vez, muchos salvadidas, cuando, por ejemplo, David se ofrece a barrer la calle, o Patricia llega de la escuela con un hermoso ramito de flores silvestres para usted.

La paternidad acrecienta el valor del individuo

No en vano seca usted lágrimas, encuentra los objetos perdidos, escucha quejas, gana y reparte dinero, fabrica trajes de libélula y de tigre, suple a Santa Claus y soluciona las batallas infantiles. A medida que usted acepta las diferencias entre los miembros de su familia, que entiende sus sentimientos y deseos, y responde a sus esfuerzos y triunfos diarios, verá que su propio carácter se va afirmando. Un padre de familia hizo esta observación: "No sé cómo alguien pueda aprender a ser un adulto si no tiene hijos que lo enseñen."

Los padres como jefes de la familia

El niño de 6 a 12 años toma por modelo a sus dos padres y busca en ellos inspiración, consejo y ayuda para vencerse a sí mismo. Como padre y madre, tienen ustedes el derecho y el privilegio de ser los jefes de su familia. Son ustedes más prudentes, de más edad y más experimentados que sus hijos. Ambos tienen igual importancia, aunque alguno pueda, en algunos casos, ser mejor líder que el otro. Cuando el padre y la madre comparten la dirección de la familia, es probable que ésta alcance un mejor equilibrio.

Por supuesto, su autoridad funcionará mejor para usted y para sus hijos si

la maneja con un poco de habilidad. Los dirigentes más hábiles imponen la disciplina sin hacer gala de autoridad. Sugieren más que ordenan. Cuando dicen "no" quieren decir "no," pero lo hacen de una manera serena. Son razonables y justos. Toman en cuenta las debilidades y la fuerza de sus subordinados. Respetan los derechos de cada individuo y consideran las circunstancias especiales. Alaban el trabajo bien hecho. Sus castigos son seguros, pero no crueles. Dan el buen ejemplo. Están dispuestos a hacer las mismas cosas que exigen de los demás. Sus órdenes son claras.

Diferentes tipos de autoridad para diferentes tipos de niños

Si su niño es muy dócil y tímido, probablemente se plegará ante un regaño fuerte, pero continuará haciendo sus tareas con desánimo y rencor. Guardará para sí sus sentimientos lastimados, y rumiará en silencio la forma de hacer lo que quiere sin que usted se entere.

Cuando usted violenta a un niño tímido, empuja su pequeño ser interior a un oscuro rincón de preocupación, vergüenza y miedo. Se esconderá de usted, y usted sólo conocerá la parte de él que se atreva a enseñarle.

Por otro lado, si su niño tiene tendencia a reacionar como un petardo, probablemente le hará frente a cada paso. No será él quien llore en silencio ni la obedezca ciegamente. Es un luchador que necesita ser guiado por una mano firme y suave a la vez. Quizá pueda usted dominarlo por la fuerza mientras es niño, pero llegará un momento en que será tan fuerte y tan grande como usted. Cuando esto suceda, el pequeño petardo se convertirá en un cañón y sus explosiones serán peligrosas para usted, para él y para los demás.

Así, ya sea que su niño sea dócil (aunque secretamente resentido) o del tipo rebelde que no cede una pulgada, poco podrá usted lograr mediante regaños y órdenes. Aunque a menudo tenga buenas razones para querer gobernar a sus hijos diciéndoles: "Yo tengo la razón, ustedes están equivocados," a la larga esto será contraproducente.

Si bien una actitud autoritaria puede lograr resultados momentáneos en muchos casos, la educación de los hijos no es asunto de momentos. Las metas que se propone son de largo alcance, y la paciencia y el tacto traerán recompensas en el futuro.

Los métodos para guiar a los niños que realmente tienen éxito se basan en la comprensión y el cariño profundo que se les profese. Estos métodos tienen por raíz el amor y el respeto que tenga usted por sus hijos, y su convicción de que, para crecer, necesitan a la vez orientación y libertad.

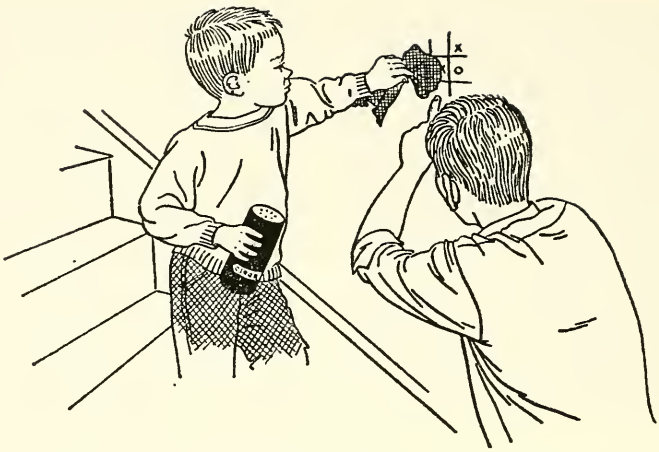
Los padres no pueden ser perfectos

Como padre y jefe de una familia, usted es un ser humano. A veces puede enojarse y decir y hacer muchas cosas imprudentes. Aunque sepa que está muy lejos de ser un padre modelo, puede sentirse aniquilado por sus propios sentimientos de cólera o desesperación. Quizá esté usted cansado o enfermo, o extremadamente preocupado. Algunas veces la situación es realmente "demasiado." Pero no todo está perdido, aunque de vez en cuando pierda el dominio de sí mismo.

Sus hijos pueden perdonar y olvidar sus caídas, si no se repiten con demasiada frecuencia. Hasta es posible que los niños se beneficien con algunas de las equivocaciones de los padres; podrían sentirse acobardados si tuvieran a un padre o una madre perfectos.

Su hijo de 6 a 12 años puede ser una verdadera ayuda para usted en esos días malos, no demasiado frecuentes. Ya es lo bastante grande para entender algunos de los problemas que lo preocupan. A medida que pase el tiempo, su pequeño desarrollará suficiente dominio de sí mismo y comprensión para entender la situación de usted, y la de él.

Pero es peligroso acumular demasiados pesos sobre él. Mucha de su con-



Los castigos leves son mejores que los severos.

fianza en sí mismo todavía depende de la fe que tenga en usted. Todavía lo necesita como un jefe que es su propio amo y que puede ayudarlo a alcanzar esa misma disciplina.

La disciplina que conviene a su hijo

Algunos niños son más fáciles de educar y de guiar que otros. Esto depende en parte de la clase de persona que sean. A veces depende de si son hombres o mujercitas; los muchachos generalmente tienden a ser algo más rebeldes que las niñas. También depende de la edad del niño. Entre los 6 y los 7 años todavía está muy sometido a sus padres, y es probable que crea que siempre (o casi siempre) tienen la razón.

A medida que su hijo crezca, objetará más a menudo la disciplina que se le impone. Esto se debe en gran parte a que ve, fuera de la casa, costumbres diferentes, y también a que quiere demostrar que es independiente de sus padres.

Todo el asunto de la disciplina se complica en ciertos casos. Algunos padres, cansados de luchar con sus hijos, se sienten tentados a darse por vencidos. Otros padres descuidan un poco la disciplina porque creen que los niños progresan mejor cuando pueden expresarse libremente. Algunos, inseguros de lo que piensan, encuentran difícil adoptar una actitud y sostenerla.

A pesar del esfuerzo que demanda, los resultados de una buena disciplina compensan el trabajo. Los niños necesitan, en efecto, expresarse a sí mismos, pero también necesitan tener límites en su libertad. El padre y la madre deben establecer juntos los reglamentos familiares, hablar de ellos con los hijos y estar preparados a sostenerlos.

Los niños a los que se les da una libertad casi completa suelen llegar a ser personas alegres, atractivas, amistosas y con facultades creadoras; pero también pueden convertirse en seres irresponsables, perezosos y egocéntricos. Estos defectos los harán sufrir a ellos mismos tanto como a quienes los rodean, en parte, porque encontrarán poca gente que los quiera y desee estar con ellos. Por otra parte, los niños que están sujetos a demasiadas reglas y a demasiada presión para el estudio, pueden llegar a ser personas opacas, tímidas y temerosas de pensar por sí mismas; o pueden convertirse en rebeldes y adoptar actitudes antisociales.

La disciplina requiere reglas

El niño requiere un término medio en asuntos de disciplina. Es bueno que

existan algunas reglas, pero no conviene que sean demasiadas. Vale más que usted le imponga las que en verdad son importantes.

A los niños les gusta saber las razones de las reglas; quieren discutir los pros y los contras y tomar parte en su elaboración. Quizá descubra usted que su hijo puede hacer reglas excelentes cuando le da la oportunidad de sugerirlas. Aunque es usted quien tiene la última palabra, encontrará útil discutir con los menores los asuntos prácticos que se relacionan a la familia.

A medida que crecen, los niños dejan de necesitar algunas reglas y requieren otras. Todos los detalles cambian a medida que el hijo evoluciona. Sigue necesitando que se le impongan límites, pero estos límites deben ajustarse a sus habilidades e intereses crecientes.

Los castigos son a veces necesarios, pero no siempre

Hay ocasiones en las que su hijo traspasará los límites. Esto requiere que tome usted alguna medida. Sin embargo, antes de castigarlo será bueno que averigüe por qué se portó mal. Algunos niños desobedecen debido a ignorancia; en este caso, deberá usted explicarle en qué consistió su falta y ayudarlo a reparar su fechoría.

Algunos niños desobedecen, a veces, porque la tentación es muy grande. Existe la atracción de la fuente cercana, cuando al empezar el verano el calor arrecia. Existe la caja de chocolates que parecen gritar "¡Cómeme!" desde una mesa de la sala. Por supuesto, su niño no debiera caer en estas tentaciones. Quizá, si usted le explica de nuevo, con un poco más de energía que la última vez, por qué no debe mojarse en la fuente ("Puedes agarrar un resfriado y entonces no podrás jugar al béisbol,") o comerse los chocolates ("Después de la cena, te daré dos piezas,") logrará detener al niño. Si persiste en su desobediencia, estará indicada alguna forma de castigo. Lo importante es castigar al niño con comprensión, a la vez que con justicia.

Algunos niños se vuelven especialmente desobedientes cuando no se sienten bien o cuando están perturbados por un secreto temor o preocupación. Si su hijo que generalmente se porta bien, de repente "se sale del camino," conviene observar su estado de salud o sus sentimientos. La falta de apetito, la inquietud, las quejas y el cansancio pueden ser indicio de un problema físico. En este caso, quizá deba usted consultar al médico.

Quizá pueda usted descubrir los temores internos o las preocupaciones que son causa del mal comportamiento, si afablemente le pide al niño que le diga qué cosa es lo que lo molesta. Algunas veces puede usted reflexionar sobre qué cambios recientes ha habido en su vida. Un niño de 6 años se volvió muy travieso a raíz de que su abuela se fue a vivir con la familia. Se dio a la señora el cuarto del niño, el cual, a toda prisa, fue mudado al de su hermana. Su comportamiento se compuso después que pudo expresar con libertad su resentimiento y que sus padres le dieron mayor espacio para guardar sus cosas.

A algunos niños los perturba un cambio de profesores o el mudarse de un barrio a otro. Si sus padres se muestran comprensivos e indulgentes durante una época, el niño generalmente se acostumbra a los cambios y vuelve a la normalidad. Un chico algunas veces sufre un sentimiento de vergüenza por haber cometido una falta secreta (como haber tomado dinero de la cartera del padre); puede estar preocupado por lo que ha hecho, y su preocupación lo llevará a cometer otras faltas. Algunas veces, sintiéndose culpable, se portará mal con la esperanza de ser descubierto, porque siente que debe ser castigado.

Si usted puede descubrir qué es lo que preocupa a su hijo y eliminar la causa de su mal comportamiento, será mucho más efectivo que el castigarlo cuando comete faltas debido a que su ánimo está turbado. Algunas veces, sin embargo, el chico se porta mal porque

no puede resistir al deseo de hacer determinada cosa. Quiere lo que quiere y no le importan las consecuencias. Sus actos pueden causar tantas dificultades, que es preciso poner un límite a su conducta. Es mejor tomar las medidas conducentes precisamente a raíz de cometida la falta; así ambos hechos quedan relacionados en la mente del niño, y podrá entender por qué lo que está haciendo no debe hacerse.

Los castigos leves son mejores que los severos. Algunos niños reaccionan ante una mirada dura o algunas palabras secas. Los castigos extremos, como los azotes, dejan un gran resentimiento en los niños. Es mejor nunca pegar a un niño ni lastimarlo físicamente; es probable que el chico sienta que se le ha tratado de una manera injusta y que no se le quiere. Los castigos muy duros pueden también turbarlo porque no entiende la razón por la que se le aplican. Casi siempre despiertan perturbadoras emociones que estorban el aprendizaje y la evolución del pensamiento.

Un castigo que esté de acuerdo con la falta posiblemente ayude al niño a aprender la lección con más claridad. Por ejemplo, a Celia que pintó de rojo los escalones de la casa se le puede exigir que los limpie con trementina.

Los castigos deberán ser cortos y sencillos, especialmente cuando el niño es pequeño. Deben estar proporcionados a su edad y a su entendimiento, así como a su personalidad.

Los castigos deben también ser algo que usted sea capaz de hacer cumplir. En el calor de su disgusto ante una falta del niño, puede usted, por ejemplo, decirle que no volverá a jugar con su mejor amigo durante una semana. Esa semana puede alargarse terriblemente, y querrá usted levantar el castigo antes de que termine.

Si le dice usted "no" al niño, generalmente es un error cambiar de opinión. Pronto se da cuenta de que a veces usted dice cosas que en realidad no piensa, y entonces ya no hará caso de sus amenazas. Por lo tanto, antes de tratar de controlar a su hijo, piénselo de nuevo y esté segura de que está preparada, decidida y es capaz de llevar a cabo lo que dice que va a hacer.

Los castigos demasiado frecuentes pierden su efecto. Los niños desarrollan una actitud de "no me importa" si se les regaña constantemente. Algunos llegan a creer que siempre estarán en conflicto con sus padres y, por lo tanto, prefieren portarse a su antojo, recibir el castigo y seguir haciendo travesuras.

La disciplina implica más que el castigo

El castigo es sólo una pequeña parte del proceso de la disciplina. La disciplina de su niño incluye el hecho de establecer, de palabra y de obra, normas que debe seguir. Adoptará sus normas más a través del cariño y la admiración que sienta por usted, que a través de los castigos. Cuando trabaja, juega y habla con usted, está "absorbiendo" sus conocimientos, habilidades, creencias e intereses, en una palabra, sus normas.

Si usted recompensa su buen comportamiento, así como corrige sus errores, es muy probable que quiera portarse bien y que recuerde cuál es la forma correcta de portarse. Las recompensas no necesitan ser regalos, convites o dinero; una alabanza, un abrazo, una palabra cariñosa, un afectuoso "gracias" pueden significar más que el dinero y los obsequios.

Hermanos y hermanas: amigos y rivales

Todo el asunto de la autoridad y la disciplina familiar se hace a la vez más difícil y más fácil cuando hay varios hijos en la familia. Más difícil, porque cada uno tiene su personalidad especial, su etapa de desarrollo, sus exigencias e intereses particulares; más difícil también, porque muchos hermanos y hermanas compiten entre sí, al menos durante alguna época. Cuando usted da especial atención a uno, el otro puede

sentirse postergado. "La quieres a ella más que a mí." "Le toca a él poner la mesa." "Si él tiene permiso de acostarse tarde, por qué yo no," son frases que se escuchan con bastante frecuencia.

Pero también hay una parte buena. Los hermanos y las hermanas se divierten mucho juntos, y unos a otros se enseñan muchas lecciones importantes. Los hijos mayores pueden dar el buen ejemplo a los pequeños. El hermano menor ayuda al mayor a sentirse sabio, fuerte e importante, cuando busca su guía o su apoyo, inclusive cuando pelean, pueden darse una lección: se enseñan a discutir, a defenderse, a sostener sus derechos y a hacer las paces.

La paz puede convertirse en algo inusitado dentro de algunas familias. Los pleitos entre hermano y hermana acaban por ser insoportables, pero quizá pueda tolerarlos mejor si se da usted cuenta de que, a menudo, lo que sus hijos quizá buscan es la atención de usted. Cada uno quiere ser su hijo adorado. Por lo tanto, las disputas muchas veces disminuyen si usted le demuestra a cada uno lo mucho que lo quiere.

Algunas veces los niños pelean simplemente porque tienen hambre, están cansados, o porque el vivir juntos y compartir un hogar significa renunciar a cosas que cada quien quisiera. Algo se gana si las horas de las comidas y del sueño están bien reglamentadas. Las disputas pueden también reducirse si usted estimula a sus hijos para que digan qué cosa es la que los contraría. Esto, al menos, lleva el asunto a un nivel más alto que el de pegarse o pellizcarse.

No obstante, las palabras pueden ir demasiado lejos, y en momentos de cólera convertirse en un intercambio de insultos. Una manera de interrumpir la batalla es separar a los contrincantes y mandar a cada uno por distinto camino. Se puede, por ejemplo, indicar a Juanito que salga a pasear en bicicleta, mientras Eugenia va a su cuarto a pintar un cuadro; como Judith se ve cansada, se le sugiere que tome una siesta, y para todos aquí están unas galletas que su mamá acaba de hacer . . .

El separar a los hermanos y a las hermanas durante un rato sirve a enfriar los ánimos acalorados. El dejar que los más inquietos tengan la oportunidad de soltar vapor mediante el ejercicio o una actividad creadora desahoga las tensiones. El dar comida restaura la energía y proporciona la sensación de ser querido. Mandar a la cama a los más pequeños ayuda a mitigar su enojo. La dirección que usted asigne a cada uno de sus hijos, depende, por supuesto de lo que según su experiencia convenga más a cada quien y de cuál sea el motivo para que se comporten como lo están haciendo.

Si usted logra ser justa, firme y serena al intervenir en un altercado familiar, sus hijos se lo agradecerán. Ellos estiman mucho la justicia; les gusta el orden y el control; quieren que usted los salve de dar rienda suelta a su cólera y a sus celos.

A este fin, algunas familias han establecido un sistema de reglas, división del trabajo, horas de descanso, etc. Se elaboran cuadros, después de discutirlo con los niños, de manera que cada hermano sepa exactamente cuáles son sus obligaciones del día. De esta manera se suprimen las discusiones sobre "a quién le toca hacer esto."

Por supuesto, estos sistemas pueden modificarse; suelen dar mejores resultados cuando se pueden cambiar por alguna razón especial.

Sentimientos distintos en niños distintos

Aun cuando usted haga lo más que pueda para promover la armonía en su familia, uno o varios de sus hijos la pueden acusar de tener favoritismos.

Sería quizá conveniente meditar esto un poco. Es posible que, sin darse cuenta, demuestre usted preferencia por un hijo más que por otro. Puede ser más exigente con uno, debido a que es muy parecido a usted; quizá lo comprenda mejor, pero también es posible que se irrite particularmente con él cuando

demuestra rasgos de carácter que usted tiene (y quisiera no tener) como genio violento, por ejemplo, o una tendencia a la timidez o a la negligencia. Es posible que sea usted más severa con ese hijo de lo que realmente debiera ser.

O puede tener una simpatía especial por alguno de sus hijos menores. Si usted fue uno de los hermanos de en medio, por ejemplo, puede sentir más cariño por el hijo que está también en medio; puede, sin darse cuenta de ello, estarse desquitando de su hermana mayor y del hermano más pequeño, que años atrás fueron los favoritos de sus padres. Naturalmente, que lo hace sin darse cuenta. Si descubre usted que en realidad tiene predilección por uno o es más severa con otro, algunas veces es posible corregir esta situación viéndola de frente y buscando las causas. Pero no siempre se logra un resultado, porque ninguno de nosotros es capaz de entender y dominar todos nuestros sentimientos y nuestras acciones. Si usted se da cuenta de que ha cometido una injusticia, puede ser una buena idea el reconocerlo ante el niño, y al mismo tiempo tratar de arreglar las cosas.

Las madres y los padres son importantes

El marido y la mujer a menudo se ayudan en estas cuestiones. Puede ser más fácil para el padre darse cuenta de la manera como la madre se conduce con los niños, que el que ella misma se juzgue, y viceversa; sin embargo, los esposos no siempre están de acuerdo en su manera de ver las cosas. En realidad, algunas veces se hacen duras críticas uno al otro sobre la forma de conducirse con sus hijos.

Los padres y las madres pueden entender su papel de una manera algo diferente. Esto se debe, en gran parte, a que ellos son personas diferentes. Otra razón es que, como hombre y mujer, tendrán un diferente concepto de la vida. Sus discrepancias son en parte naturales, pero obedecen a que se les ha enseñado que los padres deben comportarse de un modo y las madre de otro.

Los padres generalmente son más ambiciosos en lo que respecta al porvenir de sus hijos. Suelen preocuparse más de las calificaciones que obtienen en la escuela. Esperan que trabajen mejor y en forma más independiente, especialmente los hijos. Es frecuente que un padre sienta que entre él y su hijo hay un vínculo especial. Quiere que tenga éxito "en el mundo de los hombres."

Si un padre fija metas muy altas para su hijo, pero al mismo tiempo le da amor y no lo presiona demasiado, será una inmensa ayuda para el muchacho. Es importante para un chico que se aproxima a la adolescencia tener un padre que lo entienda y que quiera ayudarlo a subir la cuesta de la madurez.

Las niñas también reciben beneficios especiales de los padres, entre otros, su padre les puede enseñar la forma de querer y de llevarse bien con un hombre. Al mismo tiempo, si el padre se muestra orgulloso de su hija como individuo y como muchacha, reafirma su confianza femenina y su autorrespeto.

Algunos niños carecen de padre. En estos casos, la relación con algún pariente varón, un vecino, un maestro, un sacerdote o un jefe del club, puede ser de especial ayuda para ellos.

La razón por la que hacemos hincapié en el papel del padre en la familia, es porque algunas veces se olvida lo necesario que es para ella, aparte de proveer a su subsistencia. El marido y la mujer en realidad se necesitan uno al otro, para compartir la jefatura de la familia, y los hijos necesitan de la compañía y la orientación de ambos padres.

El círculo familiar se desquicia a veces porque los esposos consideran su vida común como un juego en que una persona debe ganar y la otra perder; o como un debate en el que una parte tiene la razón y la otra está equivocada. El círculo de familia llevará una vida más suave cuando los padres estén convencidos que se complementan el uno al otro como un par de jefes, con diferentes ideas, dones, metas e intereses.

Los momentos felices de la vida familiar

La vida de familia puede deslizarse tranquila y feliz si le proporciona usted muchos momentos felices. Aunque sobre este punto probablemente tenga usted sus preferencias y aversiones personales, quizá puedan serle útiles algunas sugestiones.

La mayoría de los niños entre los 6 y los 12 años, disfrutan mucho los paseos y las excursiones. No necesita usted llevarlos a lugares muy extraordinarios ni muy lejos de la casa. El planear con tiempo el paseo puede darle mayor atractivo.

Con seguridad ya se dio usted cuenta de las ventajas de hablar las cosas con todos los miembros de la familia. Esto, por supuesto, puede dar lugar a discusiones acaloradas. Lupita de 3 años, quiere un lugar donde pueda descalzarse y meterse al agua, Jaime, de 6 años, quiere explorar cavernas; a Samuelito, de 9 años, le gustaría escalar montañas; papá sueña con salir de pesca, y mamá está esperando la oportunidad de poder hacer algunas compras.

Es evidente que en una sola salida no se podrán satisfacer estos diferentes objetivos. Quizá la pesca, la exploración de cavernas y el meter los pies en el agua puedan combinarse en una excursión, mientras que la madre y Samuelito esperan su turno para trepar montañas o visitar las tiendas.

Puesto que es imposible darle gusto a todo el mundo al mismo tiempo, los esposos, como jefes de familia, tendrán que tomar la decisión final.

Es muy posible que usted ya sea una veterana en organizar excursiones. Habrá descubierto que los paseos en familia deben ser cortos y sencillos; que llevar suficiente alimento aligera los momentos difíciles; que aun en los días más calurosos conviene llevar un suéter en previsión para cada miembro del grupo; que con frecuencia un chico se cae al agua y necesita una muda de ropa. Es mejor, también, hacer por anticipado el presupuesto del paseo. Si cada quien sabe de antemano cuánto dinero puede gastar, las peticiones de cosas imprevistas serán menos frecuentes. También es prudente recordar a los niños algunas reglas básicas de conducta durante cualquier paseo, tales como: la manera de portarse en público, la hora a la que se va a regresar y cómo divertirse sin exponerse.

Es muy probable que los chicos se porten mejor durante la excursión que cuando permanecen en casa. Si usted no vive en el campo o cerca del campo, quizá tenga la suerte de poder ir a un parque que no quede demasiado lejos de la casa.

Aunque las cosas se planeen con todo cuidado, es casi imposible que un paseo resulte absolutamente perfecto. Es probable que se presenten pequeños contratiempos, que acaban por formar parte de la diversión. Si su paseo tiene aspectos muy gratos, los incidentes molestos pueden olvidarse, especialmente después de haber regresado con felicidad a la casa.

Aunque el niño de 6 a 12 años preferirá, probablemente, las excursiones al campo, y éstas resulten las más fáciles de organizar para toda la familia, no debe usted limitarse a paseos de esta naturaleza.

Sus hijos disfrutarán y sacarán provecho de muchas otras clases de expediciones familiares. Por ejemplo, visitas a las tiendas, las fábricas, las estaciones de ferrocarril, la estación de bomberos, los bancos, los restoranes, etc. A muchos chicos les gusta este tipo de paseos, y los maestros han podido comprobar que los muchachos que conocen muchos lugares suelen ser mejores estudiantes.

Sus hijos, evidentemente, también sacarán provecho de visitas a museos, bibliotecas, conciertos y teatros. Esto es particularmente cierto si se escogen espectáculos planeados especialmente para los niños y se deja que ellos tomen parte

en la elección de lo que quieren ver o hacer.

El ver y hacer cosas con sus hijos le proporcionará a usted algunas gratas sorpresas y recuerdos felices. Al enseñar el mundo a su hijo, observe sus deliciosas reacciones infantiles. Por ejemplo, el niño puede hacer el comentario de que las hojas amarillas de los árboles en otoño, al caer al suelo, parecen mariposas; en un concierto sinfónico observará que las trompetas parecen flor de maravilla.

Momentos felices en el hogar

Por esta época, se dará usted cuenta que las familias donde hay niños entre los 6 y los 12 años de edad pueden también divertirse en el hogar. Entre las actividades preferidas de los pequeños está la de hacer cosas, desarrollar nuevas habilidades, cultivar aficiones y sentirse estrechamente unidos a los demás miembros de la familia.

En algunos hogares se acostumbra la lectura en común. Hay libros, historias cortas y poemas que gustan a personas de casi todas las edades. Puede usted pedir a su bibliotecario o a su librero que le sugiera lecturas apropiadas. Junto con la satisfacción que pueden encontrar los diversos miembros de la familia al disfrutar juntos un buen libro, se obtiene la ventaja adicional de fomentar en los chicos el gusto por la lectura.

También se puede hacer música en familia. No siempre será muy grata para el auditorio, pero generalmente la disfrutan mucho los ejecutantes.

No todas las actividades familiares deben incluir a todos los miembros de la familia. Es muy conveniente que cada hijo tenga momentos especiales para estar solo con sus dos padres o con uno de ellos. Esto proporciona la oportunidad para otro tipo de intimidad importante y para la expresión de intereses particulares que no comparten los demás hermanos.

Como en los otros aspectos de la vida familiar, el equilibrio y el término medio son lo mejor, y se pueden alternar las diversiones caseras con otras de tipo profesional.

Televisión, radio, cine e historietas ilustradas

Es posible que no le satisfaga, con justa razón, la calidad de algunas de las diversiones comerciales. Muchos padres objetan ciertas películas y algunos programas de televisión y radio, porque piensan que pueden ser nocivas para los niños.

Es probable que su hijo entre los 6 y los 12 años sea un entusiasta radioescucha, televidente y lector de historietas ilustradas. Su interés por estas actividades llegará, quizá, al punto más alto cuando tenga aproximadamente 10 años. Al cabo de 3 ó 4 años, empezará a encontrarlas menos interesantes, especialmente si está estudiando con éxito en la escuela.

La televisión no suele dañar la vista de los niños si se ve en un cuarto que no esté totalmente oscuro y si el niño no se sienta demasiado cerca de la pantalla. Tampoco impide necesariamente que se hagan las tareas, pues se puede establecer la regla de que hay que hacer éstas primero. Los muchachos y muchachas que ven televisión generalmente tienen un vocabulario más amplio cuando empiezan su primaria, pero aquellos que ven poca o ninguna televisión pronto los alcanzan.

No se puede asegurar que la televisión, la radio, el cine y las historietas ilustradas sean nocivos para los niños. Ninguna investigación ha demostrado que estos pasatiempos los lleven a problemas de desadaptación o de delincuencia. Sin embargo, de acuerdo con estudios recientes, muchos programas les dan una idea falsa o demasiado simple de la vida. La mejor protección contra tales ideas falsas son las normas que el niño aprende directamente de sus padres. La forma como un niño reacciona a estos programas depende de sus ca-

racterísticas particulares, de su experiencia e información previa y de las creencias y valores que ya son parte de su ser.

Aunque el mirar la televisión no sea, en sí, una causa de problemas de desadaptación en los menores, ni los orille a la delincuencia, es posible que si no se vigilan los programas que ve, puedan éstos ahondar o estimular la expresión de problemas que el niño ya tiene. Los niños que no son felices, que se sienten solos, o están disgustados, suelen aficionarse más a la televisión que aquellos que están más satisfechos de ellos mismos y de su vida; lo mismo es cierto en lo que respecta a la radio, al cine y las historietas ilustradas. Es una buena idea el tratar de ayudar a tales niños a encontrar maneras más activas y creativas de dar desahogo a sus sentimientos.

Todas esas formas de entretenimiento le ofrecen a su hijo viajes rápidos y fáciles al país de la aventura, muy lejos de las desilusiones y el aburrimiento que quizá le proporciona la vida diaria. Algo de escape de la realidad puede serle útil, pero llevado al extremo puede impedirle ver de frente los problemas importantes de su verdadera vida. El que un niño se pase todo su tiempo libre, o la mayor parte de él, ante un aparato de televisión, puede ser una señal de que está seriamente angustiado y que puede necesitar ayuda de un consejero profesional.

Las historias de "espanto" en la televisión o en el cine causan gran miedo en los niños, especialmente cuando no hay adultos cerca. Es posible que sufran pesadillas y temores continuos. Por lo tanto, si su niño quiere ver estos programas y usted desea darle permiso, convendría que usted formara parte del auditorio. Se ha observado que dichos programas intranquilizan más cuando el niño los ve por la noche, a una hora en que ya está cansado.

Muchos padres se han dado cuenta de que sus hijos suelen ponerse inquietos y traviesos después de estar mucho tiempo sentados mirando la televisión. El niño que está creciendo necesita hacer mucho ejercicio, y esta es una de las razones por las que se recomienda poner un límite al tiempo que pase viendo televisión o dedicado a otras formas de recreo inactivo.

Sin embargo, es probable que usted disfrute de compartir algunos de los intereses de su hijo por la lectura o los espectáculos. Puede tener el gusto de observar cómo el entendimiento del niño se acrecienta a través de la lectura y de lo que ve y escucha. Es más, puede usted hablar con él sobre los temas que se presentan y ayudarlo a entender que a menudo dan una idea falsa o demasiado simple de la vida.

Usted puede también ayudar al niño cuando no entienda bien lo que lee o ve. Al mostrar interés y simpatía por los entretenimientos de su hijo, y al explicarle algunas cosas, gradualmente podrá ir elevando el nivel de su inteligencia. Sin embargo, no puede usted forzarlo a que alcance los niveles a que usted ha llegado. En su sincero deseo de dar a su hijo "lo mejor" es posible que lo recargue de programas y libros clasificados como "educativos" o "clásicos." Es probable que el pequeño los encuentre tan aburridos como una dieta monótona, especialmente si están destinados a muchachos o a niñas más grandes, o a adultos. En general estará más dispuesto a seguir sus consejos si usted le demuestra, por ejemplo, que los "mejores" programas y libros tienen un verdadero significado para usted, y le da la oportunidad de convencerse de que también encierran aspectos que puedan interesarle a él.

Algunas veces querrá usted prohibir determinados libros, películas y programas. Estará convencida de que no son aptos para sus hijos ni para los demás niños. En estos casos quizá quiera asociarse a otros padres para buscar un remedio.

Algunas familias establecen normas para los entretenimientos de los niños sobre la base de algunas reglas fundamentales. Limitan, por ejemplo, la cantidad de tiempo que los pequeños pueden dedicar cada semana a ver la tele-

visión, escuchar la radio, ir al cine y leer historietas ilustradas. Naturalmente que esto requiere planeación ya que la agenda de cada niño debe fijarse de acuerdo con él. Puede hacerse viendo y escogiendo por adelantado los programas.

Querrá usted también establecer normas respecto a si está permitido ver televisión al mismo tiempo que se merienda, o sea, llevando el plato al lugar de la televisión. Puesto que la cena de la noche puede ser uno de los pocos momentos en los que se reune toda la familia, nos parece más adecuado dedicarlo a la conversación familiar y la buena alimentación.

Rituales y celebraciones

Los momentos gratos en familia no siempre giran alrededor de alguna diversión o entretenimiento; a veces están relacionados con algún acontecimiento religioso.

A su niño le será muy provechoso, en muchos sentidos, tomar parte en las celebraciones especiales que observa su familia en el hogar, en la escuela y en la iglesia. Marcan para él el paso del tiempo y le dan la sensación del crecimiento de la familia. Le proporcionan una oportunidad de dar, al mismo tiempo que de recibir.

Estos acontecimientos no necesitan ser extraordinarios. Los sentimientos que los acompañan — de alegría, importancia y cariño — tienen más valor que el dinero que se gaste en ellos.

Las fiestas de la escuela, a las que los padres son invitados, también tienen algunas de estas cualidades. Si usted asiste con su hijo a una representación teatral de la escuela, a una velada musical, o a una ceremonia de graduación, le demuestra que está orgullosa de él y que tiene fe en su mundo y en el lugar que él ahí ocupa.

Es probable que su hijo disfrute mucho ciertos días de fiesta especiales, tales como las fiestas patrias. Cada una está impregnada del sentido de un valor histórico. A estos días están ligados cantos, lecturas, historias y símbolos que tienen un gran atractivo. Se fijan en la mente del niño de manera indeleble. Al tomar parte en estas celebraciones, ad-

Usted puede ayudar al niño cuando no entiende lo que lee o ve.

quiere el sentido de pertenecer a algo mucho más grande que él. Siente que está relacionado con cosas del pasado, del presente y del futuro. Es probable que absorba algunos valores, como la honestidad o el heroísmo de algunos personajes y la admiración por aquellos que nos dieron la independencia.

Las fiestas y celebraciones religiosas también tienen estos valores importantes y están impregnadas de elevados y profundos idealismos, porque la religión tiene que ver con los más profundos significados de la vida: su objetivo básico, los conceptos del bien y del mal, la relación de una persona con las demás, el nacimiento, el crecimiento y la muerte, así como la naturaleza de nuestro universo. Los rituales religiosos siempre han sido practicados por los seres humanos en todas partes del mundo como parte de su fe, de sus celebraciones, funerales, regocijos y como una guía de la forma como cada miembro del grupo debe comportarse.

Quizá usted piense que el significado especial de las fiestas corre riesgo de perderse bajo la presión moderna de celebrarlas con regalos costosos, tarjetas, decoraciones y comida especial. Las decoraciones y pequeños regalos hechos en casa pueden aumentar su sentido familiar de compartir estos eventos en una forma más íntima.

Los padres que quieren que sus hijos se guíen más por ideas e ideales que por insentivos monetarios o materiales, deben procurar hablarles sobre el verdadero significado de estas fiestas; deben ir con ellos a las ceremonias especiales para subrayar la importancia de ese día o de esa estación. Cuando los padres y los hijos comparten tales experiencias, se acrecienta el sentido de cercanía en la familia. El cariño del niño por sus padres y su fe religiosa quedan entrelazados para siempre.

El saber estar solo también es bueno

Aunque usted y su hijo compartan muchas actividades, no tienen que hacer todo juntos. Probablemente cada miembro de la familia estará contento de disponer de algún tiempo para estar completamente solo.

¿Qué tanta soledad quiere cada gente? Esto depende un poco de lo que cada quien es como persona. A medida que su niño crece (entre los 10 o los 11 años) es probable que desee tener cierta privacía. Su interés por ser un individuo aparte generalmente se acrecienta, y puede también desarrollar un sentimiento de pudor, relacionado directamente con su cuerpo.

Al aumentar su tendencia separatista, generalmente quiere tener un cuarto propio. Si esto no se le puede conceder, al menos puede usted destinarle un rincón de un cuarto, que le pertenezca exclusivamente. Estantes, cajas o cómodas en que pueda guardar sus pertenencias personales, son casi una necesidad imprescindible. Sabemos del caso de una niña de 10 años, que desesperada porque su hermanito menor constantemente le tomaba y manejaba sus cosas, cavó, como una ardilla, un agujero en el patio, para poder esconder ahí sus tesoros especiales.

La madre y el padre también necesitan tener privacía. Necesitan tiempo y lugar para estar juntos y separados de los hijos. Cada uno, además, querrá también tener la oportunidad de estar completamente solo a ratos.

Vistos en su conjunto, los momentos felices de la familia proporcionan un rico alimento de vida social para sus miembros. Pero necesita estar equilibrado con la dieta más sencilla del intercambio de dos personas y, algunas veces, por el retiro personal.

La salud de la familia

Como todos los padres, ustedes desean que sus hijos sean saludables. Saben que la buena salud significa mucho más que el simple hecho de no padecer ninguna enfermedad.

Tener salud es poseer abundante energía para el juego como para el trabajo; es ser dueño de un cuerpo fuerte con el que se pueda correr, caminar, trepar y hacer grandes esfuerzos; es ser capaz de leer el tipo menudo de un libro y de ver la paloma que atraviesa la calle o la montaña en el horizonte. Es poder oir, con claridad, el murmullo del viento sobre el pasto y la voz del maestro en la sala de clase.

Los niños saludables están dotados físicamente para hacer el mejor uso de las oportunidades que se les presentan. Estan más dispuestos a aprender, son más ágiles y alegres en el juego, más capaces de disfrutar las cosas buenas de la vida y de poder conquistar las cosas difíciles.

Los niños saludables también serán capaces de convertirse en adultos saludables. Sus cuerpos crecen mejor si hacen suficiente ejercicio, descansan un número adecuado de horas y toman el tipo de alimento que les conviene cuando son jóvenes. Estos factores también los ayudan a almacenar reservas de fuerza y energía para cuando sean viejos.

Alimento, ejercicio y descanso son sólo una parte del cuidado de la salud, por supuesto. Usted querrá también proteger a su familia contra la enfermedad. Su doctor la guiará acerca de los cuidados mínimos específicos, que a cada miembro de la familia es necesario proporcionar.

Sin embargo, en los capítulos que siguen y en el Apéndice de este libro encontrará algunas indicaciones breves sobre las medidas esenciales para conservar la salud de un niño entre los 6 y los 12 años y la de los otros miembros de su familia.

La limpieza ayuda a conservar la salud

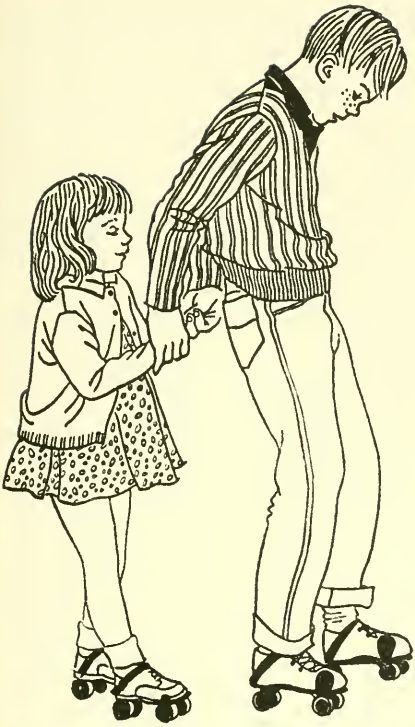
Mediante la observación de algunas reglas simples de limpieza puede usted contribuir a la prevención de enfermedades en su familia.

Como usted sabe, es importante que la comida, así como todos los utensilios que se emplean para guisar y para comer, se mantengan siempre limpios. Recuerde, también, que las moscas y otros insectos pueden transmitir enfermedades, y que todos los alimentos y utensilios para guisar y para comer deben estar protegidos de ellos.

El cuidadoso lavado de las manos es una de las reglas más importantes para mantener la salud de la familia. Aun cuando las manos parezcan limpias, pueden acarrear gérmenes que causan enfermedad. Esto es especialmente cierto en relación con los catarros, con muchos tipos de trastornos digestivos, tales como la diarrea y el vómito, y con otras enfermedades contagiosas. Como muchos otros hábitos, el lavado de las manos puede llegar a ser tan natural en sus niños, que ya no necesitará vigilarlos a este respecto.

La ropa limpia también desempeña un papel en la salud de la familia. Es una muy buena costumbre el lavar la ropa a conciencia, especialmente los pañuelos y la ropa interior, con mayor razón si ha habido algún enfermo en la casa.

Cuando un miembro de su familia haya padecido una enfermedad contagiosa, es probable que su médico le dé instrucciones específicas sobre la manera de desinfectar la ropa, los platos, las toallas, etc. que usó la persona enferma. Probablemente le aconseje que proporcione al paciente pañuelos de papel, en lugar de los habituales, y que elimine dichos pañuelos de papel después de usados, de preferencia quemándolos. Si usted sigue con cuidado las instruccio-



De los 6 a los 12 años, es necesario que haga ejercicio activo.

nes del doctor, tendrá mayores probabilidades de prevenir la difusión de la enfermedad en su familia.

Los juegos activos favorecen la salud

Puede parecer completamente inútil el planear el ejercicio de los niños entre los 6 y los 12 años. Muchos padres podrían opinar que el problema es precisamente lo contrario: encontrar la manera de que sus hijos e hijas se estén quietos por más de algunos minutos.

Pero, en los tiempos actuales, algunas veces es necesario ocuparse de que los niños hagan ejercicios activos. Si usted le proporciona a su hijo lugar y equipo para juegos, es probable que le agrade su programa de ejercicio.

La mayoría de los niños prefieren los deportes y los juegos a actividades que lleven el nombre de "ejercicios." Esto no quiere decir que deban recibir lecciones sobre diversos deportes, ni tampoco que necesiten muchos y muy extraordinarios juguetes. Significa que deben tener un lugar para jugar exento de peligros, como un patio o un jardín.

El niño también gusta de poseer algunos accesorios deportivos como patines, pelota y bat. Si usted vive cerca de vecinos que tienen también niños, puede concertar con ellos la adquisición de un equipo común que les sirva a todos.

Si en el lugar que vive no hay espacios abiertos, puede ponerse de acuerdo con otros padres para pedir que el municipio les proporcione un campo de juegos. Algunas escuelas prestan sus patios de recreo, fuera del horario de la escuela, a los niños y los padres que lo solicitan.

Su niño puede también hacer ejercicio sin salir de su casa, porque hay días en que no puede estar a la intemperie.

Dentro de los límites de su presupuesto particular, puede usted proporcionar actividades dentro de la casa o el departamento; por ejemplo, un colchón viejo colocado sobre el suelo se presta para que los pequeños se ejerciten en pararse de cabeza, echar maromas o ensayar el boxeo. Los juegos de saetas, el ping-pong y el volibol pueden también practicarse dentro de la casa.

Además del equipo de juego y del espacio para jugar, su hijo aprovechará algunas lecciones sobre deportes. Si sus padres practican alguno, posiblemente sea grato para ellos y para el hijo jugar a veces juntos. Esto es especialmente cierto cuando el chico tiene menos de 9 ó 10 años.

Su hijo disfrutará y recibirá los beneficios de la actividad física si se le estimula a seguir sus propios impulsos, sin presionarlo a que se dedique a ningún deporte en particular ni tratar de hacer de él un jugador estrella.

Emociones y salud

La salud de su hijo, así como la suya propia, también se ven afectadas por

sus sentimientos. Cuando una persona no es feliz o está preocupada, su cuerpo es menos capaz de luchar contra las infecciones. Los sentimientos de soledad, miedo y cólera, pueden ser tan perturbadores que acarreen un verdadero dolor físico, como un dolor de cabeza o cólicos estomacales. El aspecto físico y el aspecto emocional de la vida están relacionados. Una salud física deficiente afecta el comportamiento, y las emociones alteradas pueden minar la fuerza del organismo para luchar contra la enfermedad. Por esta razón, el bienestar general de cada miembro de la familia se favorece si existe un equilibrio entre las experiencias diarias satisfactorias y un buen cuidado físico.

No obstante, es importante no prestar demasiada atención a las pequeñas dolencias y perturbaciones emocionales de su niño. Si usted demuestra demasiada preocupación, el pequeño podrá encontrar diversión en desempeñar el papel dramático de un frágil inválido. Si usted no hace hincapié en sus quejas, pero le demuestra continuo afecto, no necesitará estar enfermo para comprobar lo mucho que usted lo quiere. Probablemente descubra que la enfermedad es sólo una molestia, si posee su cariño constante, amigos, juegos que lo diviertan, aficiones que lo absorban y, sobre todo, gusto por la vida. En cambio, si su vida es para él sólo un día largo, gris y pesado después de otro, lleno de fracasos y desilusiones, la enfermedad puede verse como una escapatoria maravillosa.

Los buenos dientes y la buena salud

Como en otros aspectos del crecimiento, su hijo desarrollará sus dientes a su propia hora y ritmo.

Debe usted llevar a su hijo al dentista por lo menos dos veces al año. Muchos adultos sufren de mala dentadura porque no recibieron el cuidado adecuado cuando eran jóvenes. Sabemos que las caries dentales deben ser atendidas tan pronto como se presenten. Esto es cierto tratándose de los dientes de leche como de los permanentes.

Si su hijo ha tenido la suerte de crecer en una población donde el abastecimiento de agua contiene flúor, hay muchas probabilidades de que sufra pocos defectos dentales. Es indudable que una proporción adecuada de flúor en el agua de bebida es inofensiva y puede reducir en dos tercios el número de caries en los dientes de los niños. Si el agua que usted bebe no contiene suficiente flúor, un dentista podrá sugerirle otras técnicas que son también eficaces, aunque en menor grado, para la prevención de los defectos dentales.

Algunos dentistas se especializan ahora en la atención de los niños. Conviene que se informe usted si hay algún especialista de este tipo en donde usted vive. Los dentistas que se dedican a los niños no sólo están adiestrados para resolver sus problemas físicos, sino que también tienen especial habilidad para manejar lo que se conoce como el "pánico al dentista" que sufren muchas personas, jóvenes y viejas.

Síntomas de enfermedad física

No siempre es fácil saber si el trastorno de un niño es físico o emocional. Los síntomas más frecuentes de enfermedad física son los siguientes: pérdida del apetito, irritabilidad repentina, sueño inquieto, fatiga extrema, dolor y elevación de la temperatura. Sin embargo, la mayoría de estos síntomas pueden también ser señal de sentimientos perturbados. Es siempre oportuno consultar al médico cuando se presente de repente alguno de estos síntomas, persista por más de algunas horas o se repita una y otra vez.

Prevención de enfermedades en su familia

Una alimentación nutritiva, abundante ejercicio, limpieza y descanso no son lo único que necesita su familia. La pre-

vención de enfermedades forma parte del ambiente saludable que debe usted proporcionar a sus hijos. Aunque a medida que crecen suelen contraer menos enfermedades, siempre requieren cuidado.

Una parte de este cuidado es llevar al niño con el médico, por lo menos una vez al año. Es posible que el médico de la escuela haga este examen; en tal caso es conveniente que usted esté presente a la hora del examen a fin de poder hablar con el médico sobre la salud de su hijo. Si el doctor recomienda más atención médica para el niño, podrá seguir su consejo llevándolo con su propio médico o a una clínica.

El cuidado constante de la salud, ya sea que lo imparta su propio médico o lo proporcione un buen programa de salud escolar, no sólo ayuda a mantener a su hijo en buenas condiciones, sino que también le da a usted la oportunidad de descubrir a tiempo si su hijo padece algún defecto físico, como visión deficiente o dureza de oído. Cuando su médico recomiende anteojos para el niño, probablemente le hará la advertencia de que adquiera lentes irrompibles con armazones a prueba de fuego.

Muchos problemas físicos a menudo se pueden tratar con éxito, y entre más pronto se inicie el tratamiento mejor será. Un problema de salud que se descuida puede hacerse más grave. Además, si su hijo sufre de algún impedimento físico, probablemente tendrá problemas en sus estudios. Desgraciadamente, no todos los defectos físicos se pueden curar, pero en la mayoría de los casos se puede ayudar a un niño, cuando menos, a vivir mejor dentro de su condición.

Inmunizaciones

Usted querrá estar segura de que su hijo está protegido mediante vacunaciones. Probablemente recibió de pequeño una serie de la triple vacuna que lo protege contra la difteria, la tos ferina y el tétanos. Al cumplir 3 ó 4 años, necesitará una dosis de refuerzo, y la vacuna contra la difteria y el tétanos deberá volvérsela a aplicar a los 8 y a los 12 años. Seguramente que su hijo fue vacunado contra la viruela al poco tiempo de nacer. Esta vacuna debe repetirse cada cinco años. Probablemente ya haya caducado el primer periodo cuando ingresa a la primaria, y necesitará vacunarse de nuevo alrededor de los 11 años. Pregunte usted a su médico o al Departamento de Salubridad acerca de las vacunas contra la poliomielitis, y confirme si está ya inmunizado contra el sarampión y la viruela.*

Resfriados y enfermedades contagiosas

Durante los primeros años de escuela, los niños suelen contraer algunas enfermedades contagiosas muy frecuentes, como varicela y paperas (orejones). Véase: Enfermedades contagiosas más comunes (pág. 84 y 85). Es posible que también su hijo sufra una serie de catarros puesto que es casi seguro que se vea expuesto al contagio en la escuela. Quizá pueda usted protegerlo contra estos catarros proporcionándole mucha protección natural, en la forma de descanso, ejercicio y buena alimentación. Cuando esté resfriado habrá que mantenerlo alejado de otras enfermedades, ya que puede estar más susceptible a otras infecciones.

Es probable que el chico no se sienta muy enfermo al tener un catarro, pero probablemente se aliviará más pronto si lo mantiene usted bien abrigado y seco, y si sigue las prescripciones del médico. Un catarro que se descuida puede conducir a enfermedades graves, tales como la neumonía y la fiebre reumática.

---

* Véase Ramos Alvarez y Olarte: *Vacunaciones en pediatría.* La Prensa Médica Mexicana, 1965.

La alimentación del niño

Usted sabe que la buena alimentación promueve la salud del niño y la familia de muchas maneras. Contribuye a formar organismos fuertes; además, el estar bien nutrido proporciona a los niños la sensación de ser queridos y estar protegidos. Robertito, que tenía 11 años, dijo un día a su madre: "Cada vez que algo va mal en nuestra familia, tratas de resolverlo con un vaso de cocoa caliente. Cuando crees que las cosas van deveras mal, añades dos malvaviscos a cada vaso."

Naturalmente que no es posible ahogar las penas de la familia en ríos de cocoa y malvavisco. Por muy deliciosos que ambos sean, usted se da cuenta que la alimentación de la familia requiere bastantes conocimientos, así como bastante cariño.

Por lo tanto, al planear las comidas para su familia, es importante tener presente que cada miembro de la familia necesita determinados tipos de alimentos todos los días. Estos incluyen: leche y alimentos que contengan leche; frutas y verduras; carne, aves o pescado; pan de trigo entero o enriquecido y cereales; grasas y azúcares.

La guía de alimentos para todos los días, que presentamos más adelante, puede ser una ayuda práctica para la preparación de los menús. Aunque esta lista se pensó para el niño de 6 a 12 años, los mismos alimentos pueden convenir a todos los miembros de la familia. Podrá ser necesario hacer algunos ajustes en la clase de alimento, tamaño de la ración o método de preparación, para aquellos que siguen una dieta especial, o para el bebé, o para alguna persona anciana de la familia.

Importancia de los grupos de alimentos. Cada uno de los grupos principales de alimentos incluidos en el plan de alimentación diaria tiene un papel especial que desempeñar en la confección de una dieta adecuada. Por ejemplo, la leche es la fuente principal de calcio, que es esencial para el desarrollo de los huesos y los dientes. La leche también contiene proteínas de alta calidad, y es una excelente fuente de riboflavina, otras vitaminas, minerales, carbohidratos y grasa. Los productos lácteos, como el queso y los helados de crema, proporcionan estos elementos nutritivos, pero en cantidades muy diferentes. La leche entera normalmente contiene cantidades muy pequeñas de vitamina D, pero cuando se le añade artificialmente, se convierte en una fuente muy valiosa de este nutriente.

Los alimentos del grupo de la carne son importantes por la cantidad y calidad de proteínas que proporcionan. Las proteínas son importantes especialmente como constructoras de tejidos; forman parte del músculo, órganos, sangre, piel, cabello y otros tejidos vivientes. Los frijoles, los guisantes secos y las nueces también proporcionan proteínas, pero de calidad inferior a las de la carne y la leche. Además, estos alimentos proporcionan hierro, tiamina, riboflavina y niacina.

Las verduras y las frutas son valiosas debido a las vitaminas y minerales que contienen. La vitamina A es muy importante para el crecimiento y desarrollo en los niños de una visión normal, y para mantener en buenas condiciones su piel. Otra vitamina importante es el ácido ascórbico o vitamina C, que es esencial para las encías y otros tejidos corporales.

El pan y los cereales — de grano entero o enriquecido — proporcionan cantidades considerables de tiamina, hierro, niacina, proteínas y elementos energéticos.

Todos los alimentos que aparecen en la lista pueden comprarse en el mercado. Generalmente los niños obtienen todas las vitaminas y minerales que necesitan de su alimentación ordinaria, cuando es buena y variada, y no es necesario suplementarla con medicinas.

GUIA DIARIA DE ALIMENTOS NECESARIOS PARA LOS NIÑOS Y SU FAMILIA

Tipo de alimento		*Diario*
Grupo de la leche		
Leche	Niños menores de 9 años.	2 a 3 tazas.
	Niños de 9 a 12 años.	3 o más tazas.
Productos lácteos como: Queso tipo "Cheddar," requesón. helados.		Pueden tomarse algunas veces en vez de leche.
Grupo de verduras y frutas		4 o más porciones.
Comprende:		
Frutas o verduras que contengan gran cantidad de vitamina C; toronjas, naranjas, jitomates (enteros o en jugo), col cruda, pimientos verdes o rojos, brócoli, fresas frescas.		
Hortalizas o verduras de color amarillo, frutas que contengan vitamina A. Se pueden escoger entre una gran variedad: brócoli, espinacas, berros, lechuga, melón, albaricoques, zanahorias, calabacitas, calabaza de Castilla.		
Otras verduras y frutas incluyendo patatas.		
Carne y sus sustitutos		2 o más porciones.
Comprende:		
Carne, pollo, pescado o huevos.		1 o más porciones.
Frijoles o guisantes secos, mantequilla de cacahuate y nueces; pueden usarse como sustitutos.		
Pan y cereales		4 o más porciones.
De grano entero, enriquecido o reintegrado, y cereales u otros productos similares, como preparados de maíz, macarrones, espaguetis y arroz.		
Otros alimentos adicionales		
Para completar los alimentos y satisfacer el apetito, muchos niños podrán comer más de estos alimentos y de otros que no han sido especificados como: mantequilla, margarina, otras grasas, aceites, azúcar y cereales refinados no enriquecidos. Estos "otros alimentos" se combinan frecuentemente con los demás ya sugeridos y pueden tomarse mezclados, horneados, en postre o en otras formas variadas. Son parte de la diaria alimentación, a pesar de no haber sido incluidos en el plan general.		

Algunas veces el doctor puede prescribir vitamina D, en alguna forma, si el niño no recibe la suficiente a través de alimentos como la leche, la margarina y los cereales a los que se suele agregar vitamina D.

El apetito del niño

Dentro de ciertos límites, es más importante lo que el niño come, que la cantidad que come. Muchos chicos abusan de las grasas y los azúcares y toman insuficiente cantidad de otros alimentos esenciales.

Mientras su hijo esté saludable, no demasiado delgado ni demasiado grueso, es mejor no obligarlo a comer más o menos de lo que naturalmente apetece. En vista de que cada chico tiene su propio ritmo y estilo de crecimiento, cada uno requiere diferentes cantidades de alimento. Sin embargo, cuando su

hijo pierde repentinamente el apetito, usted desea confirmar que nada perturba su salud física o emocional. Cuando un niño que generalmente come con entusiasmo, empieza a rechazar la comida, puede ser señal de alguna posible indisposición.

El sobrepeso en los niños

Es fácil que su hijo coma demasiado. Muchos chicos entre los 6 y los 12 años están excedidos de peso por la sencilla razón de que comen mucho y hacen poco ejercicio. La mayoría de los muchachos de esta edad quieren poder competir con sus compañeros en lo que se refierre a correr, saltar y jugar. No es divertido ser elegido siempre como la base de la pirámide, el contrapeso de la lancha, o el payaso gordo del circo.

Los niños necesitan comer bastante para crecer y obtener energía, pero a menudo conviene vigilar su peso; esto significa impedir que aumenten demasiado de peso o que se adelgacen. Algunas veces los niños engordan porque se les ha enseñado a comer más de lo que necesitan. A partir de la primera infancia, los padres tienen la responsabilidad y la oportunidad de inculcar buenas costumbres alimenticias en sus hijos, y proporcionarles la clase y cantidad de alimento que requieren en las comidas familiares. Si usted observa que su chico está un poco grueso, preste atención a lo que come y a la cantidad que come. A menudo es posible controlar la obesidad reduciendo lo que se come entre comidas, disminuyendo la mantequilla, los alimentos fritos, los aderezos de la ensalada y los postres muy ricos.

Si su hijo sigue aumentando excesivamente de peso, llévelo con el médico para que lo examine; él le podrá decir si tiene sobrepeso y puede aconsejarle la manera de manejar satisfactoriamente el problema.

Muchos niños comen demasiado debido a que sufren problemas emocionales. De esto se hablará más adelante en las páginas 76 y 77.

El niño bajo de peso

El niño bajo de peso o desnutrido constituye una preocupación para los padres. Algunas veces se cree que un chico de constitución larga y esbelta está demasiado delgado, cuando en realidad no es así; pero otras veces puede, en efecto, estar bajo de peso debido a que no toma suficiente alimento, hace demasiado ejercicio, carece del sueño adecuado, sufre alguna enfermedad infecciosa o están presentes otros factores que afectan su apetito y su ingestión alimenticia.

Ya sea que su hijo esté más delgado o más grueso de lo que debiera, es el médico quien debe determinarlo y prescribir un tratamiento para corregir la causa.

Las comidas familiares

Afortunadamente para usted y para su hijo, los requerimientos alimenticios diarios de ambos pueden cubrirse con muchas clases de alimentos. Puede usted tomar en consideración las preferencias o aversiones especiales de cada uno, y aún así dar a su familia una alimentación saludable. En vista de que la gente naturalmente tiene gustos diferentes, puede usted admitir, por ejemplo, que a uno de sus hijos no le guste en lo absoluto la coliflor. Si estudia usted a su familia, su presupuesto y su guía de alimentación, será capaz de combinar menús que satisfagan al mismo tiempo el paladar y la salud de su familia así como su portamonedas.

Un ambiente grato a la hora de las comidas

El planear y guisar las comidas es sólo parte de la labor de alimentar a la familia. También se debe propiciar un ambiente grato a las horas de estar en la mesa. Usted sabe bien que la comida tiene mejor gusto y el apetito se despierta cuando el cuadro es agradable.

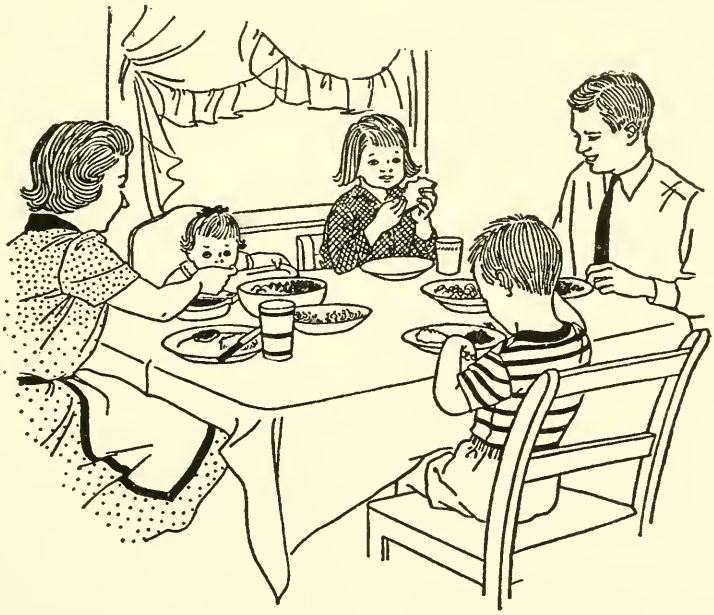
Para lograrlo, quizá convenga no ser demasiado exigente en lo que respecta a los modales para comer. La habilidad de comer con arte se adquiere poco a poco. Es probable que los niños se sientan intimidados si se corrigen sus modales enfrente de toda la familia. Reserve sus observaciones para cuando usted y el pequeño se encuentran solos. Con seguridad, no disfrutará sus alimentos, ni los digerirá muy bien, si constantemente se le están recordando las técnicas de comer. En cambio, si le da tiempo de aprender y le ofrece un constante buen ejemplo, las horas de la comida probablemente serán más gratas y, a la larga, enseñará al niño una mejor manera de ser cortés.

Usted tratará seguramente de no hablar de problemas en la mesa. Los padres pueden dar el tono alegre a las comidas comentando las cosas interesantes y agradables que hayan sucedido en el día, procurando que todo el mundo tome parte en la conversación y dando a cada quien la oportunidad de poder hablar.

Otra manera de evitar disgustos es utilizar manteles que sean fáciles de limpiar, platos irrompibles y vasos estables. Una madre descubrió que los desaguisados del niño al comer le importaron menos desde que puso un tapete color de migajas de pan, con un dibujo que parecían manchas de grasa.

Su niño en la tienda

Es posible que a sus niños les divierta ayudar a hacer las compras en el mercado y a planear los menús. El llevar a los chicos al mercado puede no ser la manera más fácil de hacer las compras, pero es probable que tanto sus hijos como sus hijas aprovechen esta experiencia, especialmente si los estimula a que la ayuden a hacer la lista de lo que se va a comprar y a calcular el dinero que se va a gastar. No será difícil que, con la práctica, su hijo o hija puedan ayudarla de una manera efectiva en el asunto de las compras. Guiados por usted, aprenderán también a saber comprar lo que es bueno y esto constituye una gran cualidad.



El ambiente a las horas de la comida debe ser agradable.

Comidas a deshoras

Diríase que a menos que los padres tengan una gran firmeza para decir "No," los niños se convierten en una población de comilones a todas horas. Nada hay de malo en tomar alguna cosa entre comidas, pero sí existe el peligro de abusar de los refrescos embotellados, de los dulces y de los alimentos grasosos, que añaden kilogramos sin proporcionar una nutrición básica. El exceso de azúcar puede, además, perjudicar los dientes.

Una manera de reducir estos gastos y comidas inútiles es tener a la mano, en casa, diversas clases de frutas, galletas sencillas, pan de grano entero o enriquecido, leche o quesos, que son mucho mejores que los dulces y las golosinas grasosas.

Una manera de evitar que el niño esté comiendo a todas horas es vigilar que tome bien sus tres comidas al día. Otra manera de limitar la corriente continua de dinero, del hogar al tendajón de la esquina, es fijarle una suma semanal. Si se le dan, digamos, tres pesos a la semana para gastarlos a su antojo, y se mantiene usted firme en no darle más, muy pronto descubrirá que debe refrenarse y contar antes de gastar. Esto también puede hacerle más atractivos los alimentos que se encuentran en la casa y que no le cuestan nada.

Cómo evitar el mal humor del desayuno

Para evitar las carreras y disgustos a la hora del desayuno, es una buena idea poner la mesa y planear el menú del desayuno desde la noche anterior. Reúna los útiles de escuela. Prevea la ropa que cada persona va a usar. Todo esto requiere organización, pero la vida de familia se desliza mejor en muchos aspectos si la madre sabe prever las crisis.

Usted y sus hijos estarán más contentos durante el desayuno y en el curso de la mañana si pueden comer bien y sin demasiada prisa. Los menús del desayuno no tienen por qué estar sujetos a una rutina fija. Por ejemplo, si su hijo no quiere tomar cereales ni huevo, no hay ningún inconveniente en que coma una salchicha o una hamburguesa, junto con su jugo de fruta y su leche. Un emparedado de mantequilla de cacahuate, una porción de flan de huevo, un vaso de leche y una naranja en el bolsillo para tomarse de camino a la escuela, constituyen un buen principio del día. No hay razón para servir el mismo desayuno todos los días; pero es una buena costumbre tomar leche en la comida de la mañana, porque, de otra manera, los niños que están creciendo quizá no tomen la necesaria en el curso del día. Lo mismo puede decirse respecto a los alimentos que contienen vitamina C, como las naranjas y las toronjas, si no se toman en el desayuno, conviene incluirlas en alguna otra comida.

Los alimentos del desayuno son sencillos, y a menudo el niño de 6 a 12 años gusta de preparárselos él mismo. Puede asumir esta responsabilidad si usted lo ayuda proporcionándole alimentos que son fáciles de preparar y también refrenándose de criticarlo si decide servirse lo que sobró de espaguetis y albóndigas la víspera o hacerse un emparedado con todos los restos.

Almuerzo para el muchacho que va a la escuela

Si su hijo debe llevar un almuerzo a la escuela quizá pueda ayudar a prepararlo. Usted querrá, cuando menos, ver lo que lleva en su portavianda y darle algunas ideas. Un emparedado que contenga carne, huevo, queso o mantequilla de cacahuate, una fruta, una galleta sencilla y alguna legumbre cruda como rajas de zanahoria, es el tipo de almuerzo fácil de preparar y de tomar. Si el niño no puede comprar leche en la escuela, debe llevar una poca en una botella termo.

Es posible que su hijo coma en la

cafetería de la escuela. Algunos colegios tienen suficientes maestros y personas que atienden el comedor para guiar a los pequeños clientes, pero no está por demás hablar un poco del asunto en la casa. En esto, como en otras cosas, los padres y los maestros deben actuar de común acuerdo.

Quizá usted viva lo bastante cerca de la escuela que permita que su hijo venga a comer a la casa. Muchos padres y niños prefieren esta solución. Es el momento de poderle dar los alimentos que prefiera; de que pueda ponerla al tanto de las penas y triunfos de la mañana. El chico volverá a la escuela satisfecho de la buena comida y estimulado por la convicción de que su madre se interesa en él y en su mundo particular.

A medida que el muchacho va creciendo, puede empezar a desdeñar el programa de la comida en casa. Como otros chicos de 9 a 12 años, preferirá hacer vida social, comiendo con sus amigos.

Descanso y sueño

Tanto usted como sus hijos necesitan suficiente descanso. No hay una regla fija que determine las horas que debe dormir un niño. Lo probable es que a medida que crezca necesite menos horas de sueño. Durante los años que transcurren entre los 6 y los 12, su crecimiento ya no es tan rápido como era antes y, por lo tanto, no está gastando la misma energía física. Lo más frecuente es que los muchachos a esta edad se mantengan en continua actividad durante todo el día, sin hacer una siesta y con sólo pequeños periodos de descanso. Esta abundancia de energía es especialmente típica de los niños de 7 a 8 años. Los más pequeños probablemente se sentirán mejor si disfrutan de descansos más largos y más frecuentes.

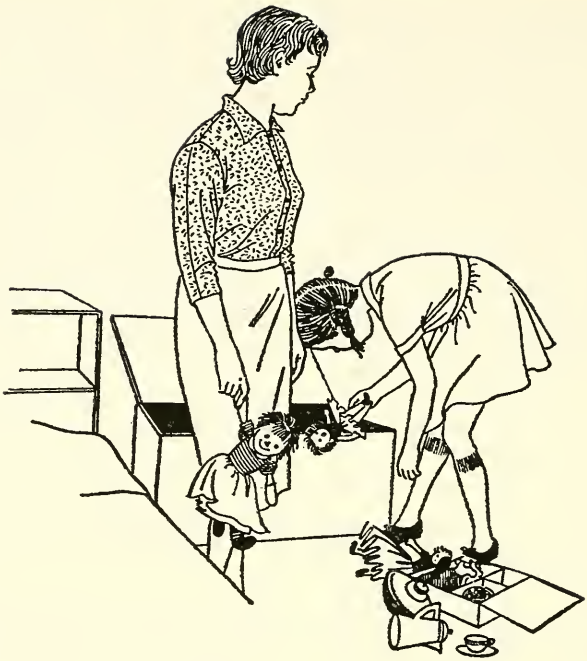
Las batallas por no acostarse

Su hijo probablemente aceptará irse a la cama más fácilmente si usted y él se han puesto de acuerdo sobre la hora de decirse "buenas noches." Aun cuando a usted le toca decidir, el punto de vista del niño merece tomarse en consideración. La hora en que deba irse a la cama depende de la cantidad de sueño que necesite, y ésta depende de su edad, su salud, sus actividades diarias y la clase de persona que sea. Su niño de 6 años, por ejemplo, probablemente requiera unas 11 horas de sueño, mientras que el de 11 años podrá pasárselas muy bien durmiendo sólo 9.

Si su hijo es de los que saltan alegremente de la cama por la mañana llenos de vitalidad, esto probablemente significa que ha dormido lo suficiente. Si se despierta mucho tiempo antes que el resto de la familia, quizá se deba a que se acuesta demasiado temprano. Si necesita usted sacudirlo para despertarlo, probablemente signifique que no toma el descanso necesario.

Un niño entre los 6 y los 12 años, ya debe ser capaz de entender por qué se le pide que se acueste a determinada hora, y la importancia que tiene el descanso para su bienestar. Pero, aunque entienda todo esto, es posible que se rebele llegada la hora.

Si usted le avisa unos 15 minutos antes que ya se acerca la hora de dormir, es probable que oponga menos resistencia. A nadie le gusta ser interrumpido a mitad de una actividad con un abrupto: "Es tiempo de acabar." Otra sugerencia respecto a este asunto, es la de



Para su propia seguridad, debe ordenar sus juguetes.

que conviene ayudarlo a planear sus actividades de la noche con anticipación, de manera que no haya precipitaciones a última hora. Es también muy conveniente que las últimas actividades del día sean calmadas y tranquilas.

Sin embargo, muchas veces es difícil que estos momentos sean calmados. Algunos niños suelen ponerse más inquietos y excitables al acercarse la noche. Entre más cansados, están menos dispuestos a acostarse. Su hijo obedecerá mejor si con toda firmeza lo toma usted por la mano y empieza a desvestirlo.

Quizá acepte irse a la cama con más gusto si se ha reservado alguna satisfacción especial para este momento. Quizá un vaso de leche o una fruta tengan un efecto sedante. A los niños pequeños les encanta que se les cuente un cuento; el mayorcito probablemente prefiera leerlo por sí mismo, pero le dará gusto que usted le haga una pequeña visita. Es un momento propicio para escuchar lo que el niño cuente acerca de su día y de sus proyectos para mañana. Quizá acostumbre usted rezar con él alguna oración, o sepan alguna canción que les guste cantar juntos. Cualquiera que sea la rutina que adopten, el niño querrá que se lleve a cabo todas las noches.

Los ritos tienen para los niños un gran atractivo, como si pudieran protegerlos de los peligros que los amenazan al abandonarse al sueño. Quizá también quieran tener cerca a un osito de peluche, una frazada especial, un libro, o el nuevo par de zapatos, para que les hagan compañía. Tales compañeros de cama los confortan y seguramente no les hacen ningún daño. Cuando ya son mayores, generalmente vencen sus miedos nocturnos y tienen menos necesidad de patrones especiales para empezar a dormir.

Si su niño dispone de una cama cómoda en un cuarto tranquilo, es probable que descanse y duerma con más facilidad. Es preciso que la cama sea todo lo grande que la necesita, que el colchón sea firme y las ropas de cama ligeras pero calientes.

Aun con todas estas ventajas, es posible que le cueste a usted algún trabajo lograr que se quede tranquilo. Después de haber dicho las buenas noches por última vez (eso cree usted) puede escuchar quejas como: "Tengo hambre." "Tengo sed." "Me duele un pie." "Tengo mucho calor." Si usted con toda calma y firmeza le dice al niño que estos son pretextos para seguir despierto y que no le va a hacer caso, es posible que se dé por vencido muy pronto.

Seguridad para su hijo

Los accidentes matan o dejan inválidos a más niños que ninguna enfermedad. Las principales causas de muerte accidental entre los pequeños de este grupo de edad son los automóviles, los ahogamientos, el fuego, las explosiones y las armas de fuego.

A medida que los juegos del niño lo llevan a exploraciones y experimentos más amplios, usted querrá seguir la pista de sus actividades y enseñarle la manera de no exponerse.

Se pueden exagerar las precauciones

Este capítulo dedicado a la prevención de accidentes puede azuzar sus temores, en lo que respecta a la seguridad de su hijo, en forma exagerada. Aunque es cierto que debe usted vigilar y proteger al pequeño, también es verdad que la demasiada preocupación de su parte puede perjudicarlo. Cuando los niños están demasiado angustiados en lo que respecta a su propio bienestar, la tensión los puede orillar a más accidentes o puede hacer que el daño sea mayor cuando tropiezan con un peligro. El pánico impide pensar con claridad y obrar habilmente cuando surgen amenazas a la seguridad.

Aquí vamos a dar algunas sugestiones que pueden serle últiles a usted y al niño. El ideal es que los padres les enseñen a sus hijos con toda calma y serenidad, en el transcurso de los años, no sólo a protegerse sino también a disfrutar de la vida. Si usted puede enseñarle al niño lo que debe de hacer, injertarle una poca de preocupación y comunicarle una sensación general de bienestar, es muy probable que escape a los peligros y desarrolle una actitud valerosa ante la vida.

Trampas bobas en el hogar

Si su hijo es como la mayoría de los niños: probablemente riegue la casa y el patio con sus juguetes y equipo de juego. Para su bien propio y el de usted, además de la duración del equipo, habrá que recordarle, una y otra vez, que debe poner sus juguetes en su lugar, de lo contrario, se convierten en especies de trampas que conducen a accidentes.

Utensilios y equipo doméstico

Las casas modernas están llenas de maravillas mecánicas y químicas que hacen la vida más fácil, más agradable y más sana. Ahora que su niño está creciendo y haciéndose más hábil, es el momento de enseñarle paso por paso cómo usar estos aparatos en la forma adecuada.

En el curso de cierto tiempo puede usted enseñarle cómo encender la estufa, echar a andar la máquina lavadora, utilizar correctamente los cuchillos afilados y manejar la barredora eléctrica.

A medida que conozca mejor la manera de usar la electricidad, el gas y el petróleo como fuentes de energía, debe también aprender a conocer sus peligros. Debe entender el riesgo que representa un cordón eléctrico desgastado, un enchufe eléctrico roto, alambres descubiertos y el emplear un utensilio de metal para sacar una tostada de pan del tostador. Debe aprender que siempre es peligroso tocar un interruptor eléctrico cuando se está de pie sobre el agua o sobre una superficie húmeda o se tienen las manos mojadas.

Fuego

Aun el muchacho más inteligente necesita algún tiempo para entender plenamente el poder explosivo del gas, la gasolina, muchos líquidos limpiadores y otras sustancias líquidas. Tiene que tener cierto grado de experiencia supervisada en el manejo de dichas cosas, para darse cuenta de que los aceites y las grasas se queman muy rápidamente; de que el fuego en el pasto seco fácilmente se propaga fuera de todo control, especialmente en los días airosos; de que las fogatas que se hacen en el campo deben siempre apagarse con agua antes de abandonarse; de que si el pelo o la ropa que uno lleva puesta se incendian, la única cosa que hay que hacer es rodarse sobre el suelo o envolverse en un cobertor, pero nunca echarse a correr ni caminar.

Armas de fuego

Cada día es más importante enseñar a los niños el uso correcto y los peligros de los fusiles y pistolas, ya que hay muchas a su alcance. La Asociación Nacional del Rifle en los Estados Unidos ofrece cursos sobre el manejo de armas de fuego. Si usted le da un rifle a un niño, asegúrese primero que conoce las reglas y reglamentos que son necesarios para usarlos sin peligro. Enseñe estas reglas a su hijo. Si posee armas de fuego en su hogar, es preciso que estén siempre descargadas y guardadas bajo llave. Si su hijo tiene muchos deseos de aprender a tirar, es muy conveniente que lo enseñe una persona experta. Tanto los muchachos como las muchachas pueden aprender a manejar pistolas y rifles de una manera que no sea peligrosa. Todos los niños deben saber que ningún arma de ninguna clase debe ser apuntada contra una persona, ni siquiera por broma.

Medicinas y venenos

Muchos hogares tienen regularmente una variedad de sustancias químicas peligrosas. Algunas están contenidas en los materiales de limpieza o en los insecticidas. En casi todos los botiquines del cuarto de baño hay medicinas comunes que pueden hacer daño a los niños.

Usted puede hacer varias cosas para disminuir estos riesgos que amenazan el bienestar de su hijo. Todas las drogas y preparaciones para limpiar deben guardarse fuera del alcance de los niños menores de 8 ó 9 años. Los venenos deben estar encerrados con llave. A su hijo mayor se le puede enseñar gradualmente a leer las etiquetas y a comprender y usar debidamente los remedios y limpiadores más usuales. Conviene recomendarle que cuide que estos materiales peligrosos no estén al alcance de sus hermanos y hermanas menores, y advertirle que nunca les dé una medicina si usted no se lo indica expresamente. Muchas familias limpian sus botiquines y alacenas periódicamente y se deshacen de todas las botellas y latas que no tienen etiquetas. El contenido de estas botellas y latas puede ser vertido por el excusado. Los recipientes deben lavarse antes de tirarse a la basura. Cualquiera medicina que se guarda por más de 6 meses probablemente ha perdido su valor. Algunas drogas se vuelven venenosas al cabo de algún tiempo. Enseñe a su hijo a no tomar ninguna medicina sin consultarlo primero.

Aunque la seguridad empieza en la

casa, ciertamente no se limita a ella. Su hijo entre los 6 y los 12 años, desarrollará su espíritu aventurero a cada mes que pasa. Sus actividades lo llevarán quizá a jugar en la calle. En vista de que esto es extremadamente peligroso en casi todas las poblaciones, tendrá usted que prohibírselo con un "No" rotundo. Este "No" será aceptado más fácilmente si le propone en cambio otras cosas igualmente interesantes de hacerse.

Su joven explorador no estará a salvo simplemente por el hecho de tener un lugar para jugar. Debido a que está ansioso de aventura, probablemente no se concretará a jugar en una área limitada. Por esta razón, conviene que le dé algunas lecciones de cómo no exponerse al tráfico. Estas lecciones pueden incluir la manera de andar en bicicleta o en patines, así como la de caminar. Si usted puede ponerse de acuerdo con los vecinos para establecer algunas reglas de seguridad básica, todos los niños de su calle tendrán una mejor protección y menos argumentos como el de: "Jaimito no necesita esperar la luz verde para atravesar la calle. ¿Por qué yo sí?"

Cuando el niño va en automóvil, acostúmbrelo a ponerse el cinturón de seguridad. Es indispensable que el coche de la familia esté equipado con este medio de protección.

Importancia de las aceras

Muchas calles y todas las carreteras presentan serios peligros para el peatón, y no se diga para el que anda en bicicleta o en patines, así como para los niños que van tirando de un carrito o empujando un coche de muñecas. Existen algunos barrios en las ciudades que carecen de aceras.

La falta de un paso seguro por donde caminar, hace que sea necesario utilizar el coche de la familia o el autobús para ir a la escuela, a las tiendas, a los centros de recreación, etc. En vista de que es conveniente que su niño aprenda a caminar por las calles sin exponerse, sería bueno unirse a otros padres de familia para solicitar que se pongan aceras en la zona donde usted vive.

Pero la seguridad del joven peatón no depende únicamente de las aceras y de las instrucciones de tránsito. En muchas poblaciones los niños necesitan ser protegidos de una multitud de otros peligros. Existen servicios muy eficaces como los de la policía, servicio de limpia, planeación urbana y programas recreativos, que se ocupan de la salud y la seguridad de todos los niños.

Es necesario, también, mostrar al niño otros peligros que existen a su alrededor. Si vuela un papalote, se le debe decir que lo mantenga alejado de los cables de la fuerza eléctrica. Se le debe enseñar a no acercarse a vaciaderos, canteras, antorchas prendidas cerca de barricadas, barrancos profundos, pozos, pantanos, edificios en demolición y lugares donde se esté dinamitando el terreno. Un respeto saludable por los recintos cercados y los letreros de "Prohibido el paso" pueden salvar su vida. En vista de que tales lugares son atractivos para los niños, debido a sus ansias de explorar, es importante ayudarlos a encontrar formas de aventura menos peligrosas en parques, lugares para juego, excursiones familiares, actividades de club, etcétera.

Relaciones con los extraños

Una de las cosas que probablemente preocupan a usted cuando el niño sale de casa es el temor de que pueda ser lastimado o asustado por alguna persona extraña. Aun cuando los crímenes de adultos en contra de los niños son relativamente raros, el peligro existe, especialmente en las grandes ciudades.

Si bien usted querra prevenir a su niño contra tales peligros, no deseará asustarlo demasiado. Algunos padres exageran los cuidados que prodigan a sus hijas pequeñas, las que a veces crecen con la deplorable sensación de que todos los hombres son peligrosos. Tal manera de sentir puede ser un impedimento para enamorarse y llevar una vida matrimonial feliz

Conviene que usted explique con toda calma a sus hijos, tanto hombres como mujercitas, que algunas personas — en realidad bastante pocas — están tan perturbadas en sus propios sentimientos que expresan su interés por el sexo de maneras muy peculiares. Su niño estará generalmente a salvo de individuos de esta clase si rehusa sistemáticamente recibir regalos o subirse al coche de una persona que no conoce; si regresa a su casa antes de que obscurezca; si permanece en un grupo de niños, y si sabe que los policías son sus amigos y protectores.

Al hablar de estas cosas con su hijo, tendrá usted que contestar a sus preguntas y darle la sensación de que él puede contarle cualquier acontecimiento perturbador que le ocurra.

Si se diera el caso que su hijo tuviera algún contacto desagradable con algún extraño, es mejor tratar el asunto con la mayor serenidad posible. Averigüe los hechos hasta donde se pueda, y comunique el asunto a la policía. Será una gran ayuda para la policía si su niño le puede hacer una descripción exacta del extraño. La policía también recomienda que se enseñe a los niños a fijarse en los números de las placas si son molestados o amenazados por gente que va en un automóvil.

Otra manera de proteger a su hijo de los extraños es proporcionarle ratos placenteros y emociones agradables en su casa y en su propia vecindad. Los niños que están satisfechos de sí mismos y de lo que los rodea tienen menos tentación de recibir regalos o muestras de aparente amistad de gente que no conocen.

Precauciones al anochecer

Aunque usted trate de hacer feliz al niño en su hogar, cuando sea un poco mayor querrá jugar fuera de casa y quizá pasearse después que ha obscurecido. Usted no puede reprocharle su gusto por el misterio y la aventura del mundo nocturno, pero en casi todas

Un niño trabaja con más gusto, si lo hace en "equipo."

partes los padres u otros adultos deben acompañar a los niños en cuanto obscurece. Esto no significa, por supuesto, que el niño no pueda ir a la reunión de su club o hacer una visita por la tarde, especialmente si no tiene colegio al día siguiente. Significa simplemente que usted debe saber qué personas responsables acompañarán a los niños en estas ocasiones. Si el niño tiene que ir bastante lejos para llegar al lugar de su destino, una persona mayor debe acompañarlo, o, por lo menos, debe ir con un grupo de niños. Sobre esto no pueden darse reglas fijas, ya que algunas poblaciones y zonas residenciales son más seguras que otras.

Peligros del agua

Es probable que a su niño le guste el agua en todas sus formas, desde un charco hasta el océano. Por lo tanto, es indispensable enseñarle a nadar desde muy pequeño. Quizá usted misma pueda enseñarlo; de no ser así, es fácil encontrar la manera de que tome clases de natación, ya sea gratuitas o a bajo costo.

Usted y su niño deben también conocer las reglas básicas de la seguridad en el agua. Debe entender que no hay que nadar en depósitos de agua que no están vigilados o que son desconocidos; que es mejor no meterse al agua cuando se está solo; que es prudente esperar una hora después de tomar un alimento antes de ir a nadar; que no hay que mecerse en un bote pequeño, especialmente si va en el bote alguna persona que no sabe nadar. Todos los niños que no sepan nadar deben usar chalecos salvavidas cuando juegan dentro o cerca del agua.

El trabajo y el dinero

Es probablemente mejor para usted y para sus hijos el que compartan el trabajo, así como las alegrías y los beneficios de la vida familiar.

Trabajo para su niño

En lo que respecta a qué tanto trabajo se le puede y debe encomendar a un niño, hay varios puntos a considerar. Probablemente, a la larga, sea una prueba de afecto el pedirle a los niños que ayuden al trabajo de la casa. Aprenden así algunas habilidades que les son necesarias. Adquieren la sensación de hacer su cometido, a la vez que desarrollan actitudes de responsabilidad y disciplina personal. Al compartir el trabajo, la alivian a usted de algunas cargas; esto le da más tiempo y energía para pasar buenos ratos con su familia. Es posible que quiera usted llevar a cabo un programa de trabajo en colaboración. Un niño responde con más gusto a "los planes de trabajo" si estos incluyen a los padres trabajando junto con él. Con demasiada frecuencia asignamos a nuestros hijos tareas solitarias y desagradables, en lugar de invitarlos a compartir las nuestras.

Una buena manera de empezar es hablar con todos sobre el trabajo que se debe hacer, incluyendo quién lo va a ejecutar, cuándo y dónde. El mantener al niño en su tarea hará que su trabajo mejore. Cuando lo haga bien, no escatime elogios al pequeño trabajador. En realidad, todos los principios de autoridad y disciplina familiar se aplican al tema del trabajo del niño.

Encontrará usted también, que es útil

tratar de ajustar las tareas domésticas a la edad, personalidad, habilidades e intereses de los menores. A un chico le puede encantar sacar brillo a los muebles, por ejemplo, después de que ha aprendido a hacerlo; otro puede especializarse en hacer galletas; mientras que un tercero maneja la máquina lavadora con orgullo y habilidad.

A pesar de sus habilidades especiales, sus hijos e hijas quizá prefieran hacer diversos trabajos. ¿A quién puede gustarle, por ejemplo, secar platos, un día tras otro? A medida que sus hijos crecen, puede exigirles un poco más y encomendarles trabajos cada vez más complicados. A menudo los padres no se dan cuenta de todo lo que sus hijos pueden hacer si se les da adiestramiento, oportunidad y estímulo.

No todos los trabajos, por supuesto, tienen que ser en la casa. A medida que el chico es mayor, querrá extender su poder de aprendizaje y de ganancia. Entre los 11 y los 12 años, será capaz de desempeñar pequeños trabajos en casas vecinas, especialmente si ha aprendido a hacerlos bien en su hogar. Hay labores como podar el pasto, barrer el patio, regar las plantas, que pueden hacerse para los vecinos que han salido de vacaciones. Como el niño es todavía muy joven, será necesario guiarlo, enseñarlo y protegerlo en sus primeros empleos. Para poderlo proteger con eficacia, necesitará usted conocer a la gente para quien trabaja.

Todas estas ocupaciones requieren que sea responsable y hábil. Tendrá que llegar a tiempo y desempeñar bien su trabajo. Deberá continuarlo hasta que lo termine. Deberá calcular su tiempo y su energía de manera que no tenga que, al mismo tiempo, hacer su tarea escolar, asistir a una fiesta y llevar a cabo su trabajo. Como padres de un pequeño trabajador, quizá les dé bastante quehacer su vigilancia.

Si el niño aprende a ser un trabajador responsable desde muy temprana edad, es probable que llegue a ser un hombre de mucho provecho cuando sea mayor.

Su niño y su dinero

Generalmente es provechoso que el niño disponga de cierta cantidad de dinero para sus gastos. Conviene hablar con él sobre la cantidad que puede necesitar y, una vez fijada, atenerse a ella. Como para hacer cualquier tipo de presupuesto, usted y el niño necesitan calcular cuánto debe gastar a la semana y cuánto dinero es posible darle. También surge el punto de cuánto le gustaría gastar. Aquí, de nuevo, seguramente tendrá usted que fijar algunos límites.

El planear sus propias entradas y gastos puede enseñar al niño lecciones importantes sobre el dinero. Su capacidad de manejarlo depende, sin embargo, de muchas cosas. Al igual que en otros aspectos de su comportamiento, su manera de manejar el dinero está en relación con su edad, su experiencia, su tipo de personalidad y su escala de valores. Aquí, por supuesto, tendrá que aplicar los principios de autoridad paterna de los que ya hablamos antes; estos incluyen el dar un buen ejemplo al niño, a través de la manera como ustedes, sus padres, manejan el dinero. (Véase *Los padres como jefes de la familia,* páginas 18-24.)

El dinero y la felicidad familiar

Aunque su hijo necesita disponer de algún dinero propio y de algunas de las cosas que el dinero puede comprar, la felicidad de la familia no depende de tener entradas muy cuantiosas. El dinero y las cosas materiales no pueden reemplazar los sentimientos de afecto y de confianza. Un niño solía quejarse: "Mi padre me da todo lo que le pido, pero casi nunca lo veo. Yo quiero a mi papá más que a mi bicicleta."

Aquí, de nuevo, lo importante es saber mantener un equilibrio. Nuestro mundo moderno ofrece tantas cosas atractivas para el hogar y la familia, que los padres pueden verse tentados de ahorrar el mayor dinero posible a fin de dar a sus hijos "lo mejor de la vida."

El dinero ayuda, por supuesto, pero dentro de ciertos límites. Si una familia tiene suficiente para comer, para vestirse y un lugar donde vivir, el dinero y las cosas adicionales no agregarán nada a la verdadera felicidad. Las familias pueden estirar su dinero si estiran su imaginación y las habilidades de sus miembros. Una forma creativa de hacer muchas cosas en la casa y el desarrollo de actividades personales puede proporcionar un ambiente más rico y recuerdos muy gratos tanto para los hijos como para los padres.

La verdadera pobreza, por supuesto, hace sufrir a los hijos y a los padres, pero las familias que viven con pocos lujos no suelen dañarse por este hecho, a menos que los padres estén convencidos de que ellos y sus hijos no pueden ser felices careciendo de esas cosas superfluas.

Lo que usted sienta respecto al dinero y qué tan bien sepa gastarlo, importa más que la cantidad que posea.

Madres que trabajan

Quizá usted ya es una "madre que trabaja" o, tal vez, está pensando en obtener un empleo. Cada día es mayor el número de madres que trabajan fuera del hogar. Esto no necesariamente es una mala idea, pero tampoco es siempre una idea acertada.

Los niños cuyas madres trabajan pueden criarse tan bien como los de las madres que no trabajan si cuentan con los cuidados de una persona cariñosa, responsable y adiestrada que se ocupe de ellos mientras su madre está ausente. También es importante que todos los miembros de la familia aprueben el que la madre salga a trabajar. Los expertos que han estudiado este asunto no han encontrado ninguna conexión clara entre la delincuencia, el trabajo escolar deficiente y otros aspectos de desajuste infantil, y el hecho de que las madres tengan o no tengan un empleo.

Sin embargo, si usted se ve obligada a salir a trabajar en contra de lo que serían sus deseos (porque necesita el dinero, por ejemplo) y está todo el tiempo disgustada o preocupada por esta razón, el efecto en sus hijos puede ser desfavorable. Si usted no está contenta en su empleo, su disgusto puede afectar las relaciones entre usted y sus hijos. En cambio si a usted le gusta su trabajo, la sensación de satisfacción que obtiene se reflejará en su vida familiar para beneficio de todos. Sin embargo, algunas madres a quienes les gusta su trabajo pueden sentirse culpables de interesarse tanto en él. Los vecinos y los parientes pueden criticarlas por no permanecer en la casa "que es su lugar." Cuando las madres se sienten culpables, esto, también, puede causar perturbación en los hijos.

Como es natural, la actitud del esposo respecto al trabajo de la mujer es muy importante. Cuando una esposa toma un empleo contra la voluntad de su marido o contra su propia voluntad, es probable que surjan conflictos en el frente familiar. Lo ideal sería que marido y mujer pudieran discutir entre ellos cuál es el mejor plan para la familia.

La cuestión de quién sustituya a la madre en el cuidado de los niños es una consideración de primera importancia. El sentido común y la opinión de expertos hacen hincapié en la necesidad de que los niños, entre los 6 y los 12 años, estén bien vigilados a las horas en que están fuera de la escuela. Es indispensable trazar un plan seguro y satisfactorio, como el de contratar los servicios de alguna persona responsable y afectuosa para que acompañe siempre a los menores cuando los padres no están en casa.

Tales personas no siempre son fáciles de encontrar, o sus servicios pueden costar demasiado. Si esto es verdad en su caso y tiene usted deseos de trabajar, quizá pueda conseguir un empleo de medio tiempo a las horas en que los niños está en el colegio.

En algunas ciudades y poblaciones existen centros para el cuidado de los niños (guarderías) donde las madres que trabajan pueden dejar a sus hijos. Aunque la mayoría de estos centros es-

tán dedicados a la atención de niños en edad preescolar, algunos permanecen abiertos después de las horas de escuela y tienen programas de verano para los niños de mayor edad.

Algunos matrimonios combinan sus empleos de manera que uno u otro de los padres pueda estar siempre en casa. Este puede ser un buen arreglo, pero si ambos trabajan turnos completos a diferentes horas del día o de la noche, puede darse el caso de que les quede muy poco tiempo de estar juntos el uno con el otro.

Si está usted indecisa sobre si le conviene trabajar o no, será oportuno que calcule los gastos adicionales que esto le supone, tales como salario de la persona que cuida a los niños, transportes, ropa para el trabajo, impuestos, alimentación quizá más costosa por tener que utilizar elementos que se preparan rápidamente, y más equipo automático en la casa. Compare estos gastos con lo que gana y vea qué ventaja le reporta.

También hay que tomar en cuenta la privación que supone no tener mucho tiempo para disfrutar a sus hijos. Estos años medios de la niñez son, después de todo, muy cortos. Cuando sus hijos lleguen a la adolescencia, probablemente estarán en la casa mucho menos tiempo del que están ahora. Si no necesita trabajar un horario completo actualmente, quizá sea mejor, a todos puntos de vista, el permanecer en la casa ya sea todo el tiempo o la mitad del tiempo durante este periodo relativamente corto de su vida. Si tiene usted la edad de casi todas las madres, no habrá cumplido 40 años cuando el más pequeño de sus hijos esté ya en la escuela secundaria. Esto le permitirá trabajar todavía 25 años, incluso cuando ya sea abuela.

Los padres, también, tienen que resolver problemas de su trabajo y pensar en la forma cómo su empleo afecta a su familia. Algunos padres deseosos de aportar bastante dinero al hogar, trabajan horas adicionales o toman dos empleos. En vista de que los padres son miembros muy importantes de la familia conviene que el matrimonio piense seriamente sobre qué contribuye más a la felicidad de todos, si que el padre tenga más tiempo de estar con su familia, o que lleve más dinero a la casa.

El niño y su ambiente

Amigos buenos y no tan buenos

Aunque la vida social de su hijo encontrará sus propios senderos, es inevitable que la gente de fuera de la familia vaya siendo más importante para él a medida que crece. Probablemente irá teniendo más apego a sus amigos y los seleccionará más cuidadosamente.

Entre los 6 y los 8 años, es probable que el niño escoja a sus amigos entre los que viven cerca de él. A medida que sus intereses y sus relaciones se extienden, hará amistad con compañeros de su escuela o del club al que pertenezca, niños que viven a veces a muchos kilómetros de la casa. Quizá a usted le preocupe no conocer a los padres. Si su hijo se empeña en ir a jugar con algún amigo que vive muy lejos, será prudente buscar la forma de que las dos familias se conozcan.

Algunas veces es difícil darse cuenta de lo mucho que estas amistades infantiles significan para el niño. Sin embargo, puede suceder que un amigo se señale por el hecho de que cada vez que juega con el suyo algún incidente ocurre. Es natural, en tales circunstancias, que usted decida suprimir dicha amis-

A los 9 años, buscan amigos de su mismo sexo.

tad, con lo cual el problema puede resolverse o no resolverse. Probablemente, ambos chicos tienen un poco de culpa. Es raro que un niño sea una mala influencia para otro. Generalmente sucede que las inclinaciones turbulentas de uno se acentúan con el trato del otro, pero rara vez son causadas por él. Si su hijo a menudo se ve en dificultades cuando juega con determinado amigo, usted puede resguardar a ambos proporcionándoles muchas cosas que hacer, que a la vez les diviertan y sean permitidas. Muchos niños muy traviesos son simplemente seres muy activos e imaginativos.

Cómo guiar a su hijo y a sus amigos

Será necesario establecer algunas reglas relacionadas con las actividades de su hijo y de sus compañeros, y procurar que dichas reglas sean obedecidas. Si puede usted hacer esto de una manera calmada, jovial y amistosa, es posible que logre hacerse obedecer y a la vez conservar la buena voluntad de los niños.

El vigilar con cuidado las actividades de los niños no siempre resuelve el problema. Es probable que en su círculo, como en casi todos, haya por lo menos un chico que siempre crea dificultades. Cuando el comportamiento de ese niño es demasiado molesto, puede usted decidir que lo mejor es prohibir a su niño que juegue con él. A menudo, sin embargo, su hijo, por voluntad propia, preferirá apartarse de ese amigo difícil.

Si tiene usted la impresión de que determinado niño se está portando mal porque sufre algún problema y no porque quiera dar guerra, parecería cruel privarlo de la amistad de su hijo. Sin embargo, un muchacho o una chica verdaderamente difíciles necesitan ser tratados por un especialista adiestrado. En los casos extremos, se verá usted forzada a separar a su hijo de algún compañero positivamente indomable.

Su hijo aprende de sus amigos cómo debe de ser un muchacho o una muchacha. Antes de la edad de 8 años, es probable que le guste jugar en un grupo compuesto de niños y niñas, pero pasada esa edad diríase que el único sentimiento mutuo entre los hombrecitos y las mujercitas es el de un profundo desprecio hacia el otro sexo.

Este desprecio aparente hacia el otro sexo posiblemente sea más bien el principio de una atracción mutua. Al no saber qué hacer, dentro de este nuevo aspecto de sus vidas, se escapan hacia el camino fácil de los amigos de su propio sexo, con los que pueden hablar libremente sobre los misterios del sexo contrario. Además, con los muchachos de su mismo sexo pueden practicar el arte de hacer y perder amigos sin sacri-

ficar en ese trato mucho de su orgullo y vanidad.

Si su niño prefiere jugar con los miembros del sexo opuesto, esta conducta puede ser perfectamente natural. El o ella pueden vivir en un vecindario donde predomina un sexo, en lo que se refiere a la joven generación. Su niña aficionada a los deportes puede tener más necesidad de ejercicio de la que tienen otras niñas de su edad. Quizá en esta época se interesa por cosas que son más del gusto de los muchachos que de las chicas, o quizá tiene gran admiración por un hermano mayor al que quiere imitar. Sin embargo, si su hija parece profundamente descontenta de ser una mujercita (o su hijo de ser un muchacho) convendría que pidiera usted consejo a un experto en orientación infantil.

Aunque los muchachos entre los 8 y los 12 años generalmente juegan con muchachos, y las niñas con niñas, casi todos tienen un afecto especial por un miembro particular del sexo opuesto. Este afecto muchas veces se mantiene secreto de los padres y de otros adultos, especialmente cuando los chicos tienen aproximadamente 9 años.

Muchas cosas tiene que aprender su hijo sobre cómo comportarse con el sexo opuesto. A través del trabajo y del juego diarios, tanto con niños como con niñas, está adquiriendo poco a poco un conocimiento que le será útil cuando llegue la hora de hacer la corte o ser cortejada, salir en parejas y pensar en matrimonio.

Muchas clases de amigos

Los amigos enseñan también otras cosas; de ellos su hijo aprende que se puede ser amigo de personas que tienen diferentes maneras de pensar o de vivir. Su hijo y sus compañeros hablarán juntos de muchos temas: la escuela, sus padres, lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer, lo que les gusta y les disgusta, Dios, sus temores, sus deseos, sus preferencias alimenticias, etc. Juntos exploran todos los aspectos de la vida, al irlos conociendo y al pensar en ellos.

Parecerse o no parecerse al grupo

A cada mes que pasa, el niño parece más inclinado a hacer lo que todo el mundo hace. Los padres deben pensar juntos lo que sus patrones de vida significan para ellos y para su hijo. Al examinar estos patrones, encontrarán que es útil decidir qué valores tienen una importancia básica y cuáles pueden ser ligeramente modificados.

Los padres pueden ponerse de acuerdo para orientar a grupos de niños

Su tarea de establecer reglas para su hijo se facilitará mucho si se pone de acuerdo con otros padres y, después de cambiar impresiones, establecen juntos un código de comportamiento. Algunos colegios estimulan tal acción a través de las asociaciones de padres y maestros. En muchos casos, los niños mismos deben participar en la discusión.

Aunque sean los adultos quienes deben decir la última palabra en lo que se refiere a establecer reglas para los niños de 6 a 12 años, los pequeños aprecian la oportunidad de expresar su propia opinión. Es más fácil que entiendan la justicia y la prudencia de las reglas de los adultos, si se les da la oportunidad de presentar su propio punto de vista.

Algunas veces hay que tomar decisiones por sí solos

Sin embargo, es posible que usted haya tratado sin éxito de trabajar con otros padres para fijar reglas que orienten a los grupos infantiles. Cuando por una razón u otra este acercamiento no aporta resultados, usted tendrá que decirle a su hijo: "A pesar de lo que hagan los demás, yo no puedo darte permiso de ir con el grupo. Tú no tie-

nes por qué hacer *lo que hacen todos.* Perteneces a tu familia y nosotros no estamos de acuerdo con el grupo en ese punto." Una posición como ésta es muy dura de tomar; dura para usted y para su niño. Pero, a la larga, es posible que usted y su pequeño adquieran mayor respeto y confianza en sí mismos si tienen el valor de sostenerse, solos si es necesario, en lo que creen que es lo justo.

Límites de la popularidad

Es fácil caer en la exageración cuando se trata de "adaptarse a un grupo." Particularmente, antes de que el niño llegue a la edad de 10 ú 11 años, es probable que cambie de grupo de una semana a otra. Su posición dentro de un grupo puede sufrir altibajas desconcertantes; por ejemplo, puede ser expulsado del club de exploradores y ser elegido presidente a la semana siguiente.

Sin embargo, el estar excluido del grupo no siempre es tan sencillo. Por ejemplo, un niño que tiene muchas dificultades personales puede no ser simpático a los otros muchachos. El solo hecho de pertenecer a un grupo no resolverá sus problemas. En muchos casos, el niño necesita estar en paz consigo mismo antes de ser capaz de entenderse bien con el grupo.

El permanecer fuera del grupo, por otro lado, no necesariamente significa que su chico tenga dificultades personales. Algunas veces los problemas son del grupo y no de su hijo. Por ejemplo, un grupo basado en prejuicios contra las gentes de otras razas, religiones o nacionalidades, es un grupo al que usted no querrá que su hijo pertenezca. Hay también grupos que se forman con el sólo objeto de causar desorden en la escuela o en la vecindad.

El futuro de su hijo no depende de su popularidad

Algunas veces, el pertenecer a un grupo y el ser popular tienen que comprarse a un precio demasiado alto. Contrario a lo que muchos piensan, el muchacho popular no siempre se transforma en un adulto con éxito. Quizá la pregunta sea: ¿Exito en qué? Ciertos tipos de trabajo, como en algunos negocios, exigen que la persona desarrolle cualidades que lo hagan ser generalmente querida y estimada como jefe. Sin embargo, hay muchas ocupaciones que requieren otro tipo de cualidades, tales como ser especialmente hábil en determinado campo. El éxito en el matrimonio y como padre de familia probablemente tenga poca o ninguna relación con el hecho de ser popular.

¿Qué hace popular a un niño?

Nada de lo dicho significa que la popularidad sea mala. Nuestra sociedad necesita jefes populares, además de otra clase de gente. Las cualidades que hacen popular a un muchacho en su primer año de escuela, siguen haciéndolo popular en el sexto año y aun en los años secundarios. Los chicos que gozan de popularidad suelen ser cordiales, saludables, afectuosos, de un carácter agradable, cooperadores y llenos de energía. También parecen ser capaces de ver con rapidez lo que los miembros del grupo desean, y se comportan de acuerdo con ello. Los muchachos de este tipo pueden adaptarse fácilmente a cualquier grupo al que lleguen a pertenecer.

Algunos niños prefieren estar solos

Es posible que a su niño le guste tener muchos amigos, pero también es posible que no le guste. Algunos menores perfectamente bien adaptados prefieren estar solos la mayor parte del tiempo o reunirse con uno o dos amigos íntimos. Este suele ser el caso de niños muy inteligentes o imaginativos que están ocupados con sus propias ideas y actividades. No quieren abandonar su mundo por el solo gusto de "pertenecer a un grupo."

Algunos niños quieren permanecer solos o con poca gente, en parte porque un grupo grande los asusta. Aunque algunos niños sean "solitarios" por preferencia personal, otros sufren de su dificultad para hacer y conservar amigos. Si este es el caso de su hijo, probablemente necesite de su ayuda. Aunque usted no pueda proporcionarle amigos, puede ponerlo en situación de hacerlos. Mucho depende de las causas de su retraimiento.

Cómo ayudar al niño tímido

Algunos niños carecen de amigos porque son tímidos. La timidez es más frecuente entre los chicos de 6 a 7 años que entre los mayores, y es más común en las niñas que en los niños. La timidez, algunas veces, proviene de la falta de práctica en hacer amistades, o del hecho de haberse cambiado a una nueva escuela o a un nuevo ambiente. Este tipo de timidez suele desaparecer una vez que el chico toma contacto con sus nuevos compañeros, especialmente si los padres y los profesores lo ayudan a sentirse a gusto con otros muchachos y muchachas.

Una manera de ayudar al niño que sufre de una timidez superficial es animarlo a dar una fiesta. En general las fiestas sencillas y de pocos invitados, que no se prolonguen más de algunas horas, convienen mejor a los niños entre los 6 y los 12 años. Esto es especialmente cierto tratándose de niños tímidos. Fiestas sencillas al aire libre, como un almuerzo en el campo, son a veces las que dan mejor resultado.

La ropa y los modales adecuados ayudan

Es en general una buena idea, y especialmente tratándose de una fiesta, el guiar a los niños sobre la manera de cómo deben vestirse y comportarse. Aunque esto no tenga una gran importancia para hacer amigos, puede facilitar la vida social del niño. Cuando elija usted la ropa que ha de ponerse, verifique a qué lugar va a ir.

Casi todos los niños quieren estar arreglados de manera muy parecida a los otros de su grupo. Esto se aplica a los niños tímidos, especialmente cuando ya son más grandes. La mayoría de las niñas se preocupan más por su apariencia que los muchachos. Dentro de los límites de su presupuesto y siguiendo sus propios patrones, podrá usted estimular la confianza del niño en sí mismo prestando atención a lo que los otros muchachos usan y comprándole, por lo general, ropa semejante. Déjelo que él mismo elija, bajo su guía, la ropa que le agrade.

La habilidad en el juego también ayuda

Otra manera de reducir la timidez de un niño es darle la oportunidad de desarrollar habilidad en juegos que sean populares entre los chicos de su edad. Le será a usted fácil, generalmente, saber qué juegos están de moda en su barrio, viendo y oyendo lo que pasa a su alrededor. Naturalmente que no debe forzar a su hijo imponiéndole una serie de clases sobre diversos deportes, ni debe usted confiar en habilidad de este tipo para hacer de él un éxito social.

Desgraciadamente, la timidez no siempre se cura mediante cambios superficiales. Algunos niños siguen siendo fundamentalmente tímidos. Si éste parece ser el caso de su hijo, y da muestras de sufrir a causa de esta situación, podrá usted encontrar otras medidas que lo ayuden.

Quizá necesita más oportunidades para explayar sus sentimientos con usted. Quizá necesita el estímulo de más elogios y afecto. Quizá, sin darse usted cuenta, ha sido demasiado estricta en su disciplina o le ha impuesto patrones de conducta demasiado elevados para él. Esto puede hacerle sentir que nunca podrá valer gran cosa.

Los niños peleoneros

No es raro que un niño se pelee con otros niños. Las pequeñas tormentas son frecuentes cuando los niños juegan. Las batallas suelen ser intensas, salvajes y breves. Esto es parte del gran esfuerzo que está haciendo su hijo para aprender a vivir con otras gentes sin prescindir demasiado de lo que él quiere.

Los niños entre los 6 y los 12 años suelen enojarse fácilmente, y entre más jóvenes son, esto es más cierto. La capacidad de dominar su genio y de arreglar sus disputas discutiéndolas de una manera razonable, son artes que se adquieren lentamente. Es probable que su hijo las adquiera en el curso de los años, en parte, gracias al crecimiento natural, y en parte, gracias a la experiencia. La experiencia de luchar y sufrir las consecuencias de sus pleitos, puede enseñarle algo respecto a las ventajas de saberse dominar.

Es útil recibir algunos golpes como parte de la vida social de la infancia. Si usted afronta estas situaciones con serenidad, es más probable que su hijo tome su dosis de pleitos y reconciliaciones sin darles demasiada importancia.

Los niños demasiado belicosos

Por otra parte, algunos chicos parece que travan pelea casi cada vez que juegan con otros niños. Algunos, de hecho, declaran la guerra al aventar una canica o brincar a la cuerda. Parece que están buscando dificultades y les resulta fácil encontrarlas.

Los niños de este tipo quizá no han aprendido todavía lo importante que es dominarse a uno mismo. Si usted tiene en su familia a un peleador crónico, es posible que haya sido demasiado indulgente en dejarlo expresar sus sentimientos. Podría serle útil algo de disciplina más estricta. Ahora que va siendo mayor, puede necesitar que se le impongan patrones que muestren claramente las ventajas de la conducta pacífica.

Algunos muchachos peleoneros, por otra parte, están reaccionando a una disciplina demasiado estricta que no les permite dar salida suficiente a sus emociones. Esto es especialmente cierto si se les castiga a menudo y con severidad, especialmente si los castigos son reiterados. Algunos niños reaccionan a esta clase de castigo volviéndose irritables y confusos. Un muchacho enojado puede

Los clubes proporcionan satisfacciones y beneficios.

buscar la oportunidad de desquitarse en niños menores que él.

El mantener los sentimientos de cólera bajo control es más difícil para unas personas que para otras. Si su niño tiene muchas disputas violentas en la casa, en la escuela y en el vecindario, y si no da señales de mejorar en este aspecto, puede ser prudente consultar con un especialista en orientación infantil.

A casi todos los niños les gusta ser miembros de un club

Cuando su niño llega corriendo a la casa encendido de emoción porque su pandilla tiene ahora un "club," sabrá usted que ha alcanzado otra meta en su camino hacia convertirse en un adulto. Quizá la invite a conocer el maravilloso escondite que los miembros del club están construyendo. Probablemente a usted no le parezca muy extraordinario, pero para el chico es espléndido y fascinante.

Un club de este tipo ostentaba un letrero pintado toscamente con una calavera, dos canillas y esta inscripción "Club de la Amistad. Prohibida la entrada."

A pesar del hecho de que estos clubes puedan convertirse en una molestia, absorber muchas horas de la vida del niño, acaparar su interés y ocupar algunos utensilios domésticos, usted querrá darle la libertad de que sea un miembro activo. El aprende ahí muchas lecciones sobre cómo tomar parte en la vida de grupo.

Pero puesto que su joven ciudadano todavía es inexperto, sabrá usted, naturalmente, mantener los ojos y los oídos bien abiertos para estar enterada de lo que pasa en este club. Como en todos los aspectos de la paternidad, el lema que hay que seguir siempre es: "Libertad dentro de ciertos límites."

Papel del niño en la comunidad

En muchas partes existen organizaciones instituidas para llenar la necesidad que tienen los niños de ser miembros de un grupo. Probablemente usted conozca algunas de ellas, las asociaciones de escultismo, de jóvenes cristianos y muchas otras.

La mayoría de los muchachos que participan en estas agrupaciones obtienen satisfacciones y beneficios, porque dichas sociedades se basan en la comprensión de los niños, sus intereses y sus necesidades.

No puede decirse que una organización sea mejor que la otra para su niño. Su hijo puede encontrar o no encontrar satisfacción y oportunidad para crecer en una organización particular. Déjelo ensayar diferentes grupos y vea cuál es el que mejor le conviene.

Por supuesto, debe usted animarlo a que permanezca en un grupo el tiempo necesario para conocerlo. No podra decir después de la primera reunión de "boy-scouts," por ejemplo, si le gusta o no le gusta esta organización. Los niños tímidos, especialmente, pueden necesitar hacer varios ensayos antes de acomodarse en un grupo. A medida que se vayan sintiendo más en confianza, es probable que estén más contentos.

Por otra parte, usted puede ser la madre de un chico amiguero que necesita que se le refrene un poco en sus actividades sociales. Quizá convenga recordarle que él no es más que una sola persona y que el día sólo tiene 24 horas y la semana sólo 7 días.

Es una buena idea no hacer demasiado hincapié en honores y recompen-

sas. Algunos grupos y campamentos juveniles diseñan sus programas sobre la base de la competencia. Esta es una manera fácil de mantener activos a los niños, pero éstos pueden sentir demasiada angustia ante la presión de obtener los primeros lugares. El aprender a nadar, a hacer nudos, a guisar, a armar una tienda, a conocer el nombre de los pájaros y a aplicar primeros auxilios son cosas que valen la pena por sí mismas. Suelen aprenderse mejor y practicarse por más tiempo cuando la recompensa es el placer de saber y hacer cosas.

Muchos médicos, psicólogos y otros expertos han señalado el peligro de la demasiada competencia que existe en muchas organizaciones que patrocinan juegos como el béisbol o el fútbol. Creen que los muchachos muy jóvenes carecen de la fuerza física y emocional necesaria para soportar bien las fuertes presiones a las que se ven sujetos por tan extremada competencia. Aunque muchos están de acuerdo en que los deportes activos de equipo son excelentes para la mayoría de los muchachos y las chicas, aconsejan como preferible que se juegue por el el sólo interés de jugar.

Aprendiendo de los jefes

Una de las mayores ventajas que el chico puede obtener en su asociación es la oportunidad de conocer y tratar a valiosos jefes adultos. Hasta ahora el niño ha aprendido a ser un hombre o una mujer a través de sus padres, pero el trato con otros adultos puede ofrecerle, también, un importante ejemplo. Esta es la razón principal por la que todos los adultos que trabajan con los jóvenes deben ser gente madura, cordial, responsable, provista de conocimientos y habilidades específicas.

¿Qué ventaja tienen las clases fuera de la escuela?

A medida que los intereses y habilidades de su hijo se extienden, querrá recibir clases fuera de su programa regular de la escuela. En esto hay el peligro de hacer demasiado.

Algunos jóvenes, por ejemplo, tienen suficiente quehacer con cumplir con sus tareas escolares y los deberes que les impone la vida en su casa y en la comunidad. Si su hijo no es especialmente enérgico o activo, o si el trabajo escolar requiere de él un gran esfuerzo, las lecciones adicionales pueden convertirse en una carga.

En la actualidad es fácil sobrecargar el programa de un joven escolar. El debe tener la oportunidad de ser él mismo: de sentarse y soñar, de hacer sus propias exploraciones y experimentos, de olvidarse del reloj de manera que tenga tiempo de pensar en lo que él es. Como muchas experiencias le salen al encuentro, necesita la libertad para entretejerlas en el paño que constituye su manera especial de ver la vida.

El uso de la biblioteca

Enseñar a un niño a usar la biblioteca pública es una excelente manera de enriquecer su vida. No es posible ni práctico que los padres proporcionen a los niños todos los libros que pueden interesarles. Gracias a las bibliotecas, esto no es necesario. Casi todas las comunidades poseen una biblioteca, y a las poblaciones más pequeñas suelen llegar bibliotecas circulantes. Si en el lugar donde usted vive no hay una biblioteca pública de ninguna clase y los libros que usted posee son inadecuados e insuficientes, convendría que se pusiera de acuerdo con otros ciudadanos para ver lo que pueden hacer a este respecto.

Cuando lleve a su niño a la biblioteca, sentirá usted una gran tentación de escoger los libros para él. Aunque naturalmente, es conveniente que le haga sugestiones, recuerde que parte del placer de ir a una biblioteca consiste en ramonear entre los libros y escoger el que a uno más le gusta. Puesto que su hijo puede decidirse por un libro que no le convenga (por ser, por ejemplo, dema-

siado avanzado para su edad) quizá pueda usted obtener la ayuda del bibliotecario.

Vigile que su hijo conozca y obedezca las reglas de la biblioteca y que aprenda a dar buen trato a los libros. Si la biblioteca no queda demasiado lejos de su casa, podrá, antes de mucho tiempo, ser capaz de sacar y devolver libros él solo.

Es mejor iniciar a su hijo al placer de la lectura sin insistir en que él y los libros sean compañeros diarios. Cada niño tiene su propia manera de aprender. Los libros pueden ser especialmente buenos para unos niños y no tanto para otros.

Sobre las vacaciones

Aunque el agregar actividades al programa del periodo escolar puede ser desaconsejable, no lo es durante las vacaciones más largas.

Si su hijo es como la mayoría de los chicos, tendrá la necesidad de moverse la mayor parte del tiempo, a un paso rápido y complicado, en compañía de otros muchachos de su misma edad. Cualesquiera que sean los planes que usted y su hijo hagan para las vacaciones más largas, lo probable es que necesiten hacer un plan. Es importante proporcionar ocupaciones sanas y provechosas para este largo periodo.

Campamentos y campos de juego comunales

En algunas comunidades existen programas recreativos para los niños a título gratuito o a costo muy bajo. Su calidad depende principalmente de qué tan buenos sean los que los dirigen.

Un buen jefe de campamento o de campo de juego debe ser alguien que quiera y entienda a los niños y que esté adiestrado en deportes, música, artes y artesanías, juegos y teatro. Por lo menos uno de los miembros del personal debe saber impartir primeros auxilios. Todos los miembros del personal deben ser personas responsables capaces de dominar sus propios sentimientos y su comportamiento. Los jefes mayores deben tener, por lo menos, 18 años, y probablemente sea mejor contar con un jefe por cada 20 ó 25 niños.

Como en el caso de otros programas de clubes para niños, los mejores centros recreativos se preocupan por proporcionar ratos agradables a todos los niños, más que por estimularlos con competencias y recompensas.

Aunque el personal o el programa del campamento o del campo de juegos es más importante que su ubicación y equipo, esto no significa, por supuesto, que no deba usted fijarse en el aspecto del lugar. Es indudable que los niños necesitan áreas de juego muy amplias, de manera que puedan correr sin atropellarse unos a otros. Necesitan disponer de agua potable, servicios sanitarios higiénicos y un local cubierto donde protegerse de la lluvia y del sol. Los columpios, las resbaladillas, las cajas de arena, las barras de gimnasia y los campos de beisbol y futbol son cosas con las que cuentan la mayoría de los campos de juego. Muchos especialistas en recreaciones recomiendan también algunos materiales modernos para jugar, como los grandes bloques de plástico que estimulan la imaginación del niño. Los instrumentos musicales e implementos para artesanías enriquecen el programa de un campo de juegos.

Algunos campos de juegos incluyen fuentes y piscinas, en cuyo caso es indispensable que tengan constantemente salvadidas calificados. Los jefes adultos deben también vigilar la seguridad de los niños cuando utilizan otras partes del equipo como los columpios, las escaleras y las resbaladillas.

Si en el lugar donde usted vive no hay un campo de juego o un centro recreativo, quizá pueda, en colaboración con otros padres, solicitarlo a las autoridades de la ciudad o del distrito. Algunos centros públicos de este tipo se costean, en parte, a través de pequeñas cuotas que pagan los usuarios. En algu-

nos estados, el gobierno paga parte del costo del financiamiento de los programas recreativos locales.

Los programas de vacaciones pueden también ser organizados y financiados por organizaciones juveniles como las de escultismo, grupos religiosos, clubes particulares, etc. Algunas veces las organizaciones de los adultos planean y pagan los programas recreativos de los niños.

Campamentos para pasar la noche

El salir de campamento puede ser una experiencia maravillosa para su hijo, pero aquí, también, todo depende de la calidad del campamento y de las inclinaciones de su hijo. Generalmente a los muchachos les hace una gran ilusión poder vivir fuera de su casa durante algún tiempo y llevar una vida activa y al aire libre.

Para los muchachos que viven en las ciudades tiene especial atractivo el sentirse libres de correr a través de un campo abierto sin el temor del tránsito, y poder respirar profundamente un aire que huele a pino y a trébol. Es muy grato sentir el sol y el aire sobre las piernas y las espaldas desnudas y estar en contacto íntimo con la belleza y el orden espléndido de la naturaleza.

Un campamento puede o no puede aportar todo esto a su hijo. Los campamentos varían muchísimo, y lo mismo los niños. Los menores de 8 años generalmente necesitan todavía, durante las noches, la protección del hogar y la familia, y probablemente es más indicado para ellos un programa que se desarrolle durante el día.

La Asociación Americana de Campamentos tiene una serie de reglas básicas relacionados con el personal, el equipo, las medidas higiénicas y de seguridad y otras características deseables de los campamentos para niños. Si usted está eligiendo un campamento para su hijo, es probablemente acertado informarse de que si el que ha elegido tiene la aprobación de esta Asociación. Mucho de lo que dijimos en párrafos anteriores se aplica a los campamentos para pasar una temporada, pero las condiciones deben ser aún más estrictas y debe haber un guía para cada 8 ó 9 niños. Los mejores campamentos no son, necesariamente, los más caros.

El niño y su religión

La vida del niño en la comunidad no sólo incluye juegos y actividades sociales; la iglesia o el templo pueden constituir uno de los factores más importantes de su desarrollo total. No es posible hablar de religión de una manera específica en un libro de este tipo, porque hay muchos diferentes grupos religiosos y religiones diferentes en cada país. El derecho de cada individuo a tener sus propias creencias es uno de los derechos sagrados sobre los que se basa una democracia.

Aunque usted, al igual que otros padres, practique su religión de una manera que le es propia, hay algunos principios generales sobre los que conviene reflexionar.

Si su niño es como casi todos, probablemente ya le habrá hecho muchas preguntas relacionadas con la religión, y seguirá haciéndoselas. Entre éstas, figuran: "¿Quién hizo el mundo?" "¿Qué pasa cuando uno muere?" "¿Por qué debo ser bueno?" "¿Qué hace que un perro sea un perro?" "Paco ni siquiera reza y tiene una mejor casa y más dinero que nosotros ¿por qué es esto?" "¿Qué cosa es exactamente el pecado?" y así sucesivamente.

Tratándose de asuntos importantes como éstos, es mejor que los padres estén de acuerdo o que respeten, por lo menos, sus diferentes puntos de vista. Sabe usted, también, que debe reflexionar sobre aquello en que cree a fin de poder dar respuestas claras y veraces a su hijo.

Quizá se haya usted dado cuenta que las mentes juveniles no suelen captar bien las ideas religiosas. Estas ideas deben presentárseles en términos sencillos

y prácticos. A medida que el niño crece podrá hablarle más detalladamente sobre aquello que no se ve pero que se puede sentir y pensar.

En parte porque todo esto es difícil de manejar, algunos padres caen en la tentación de simplemente enviar al niño a la iglesia o al templo y poner el asunto en manos de un experto. Pero puesto que usted es un miembro activo del equipo de salud y educación de su hijo, no puede dejar su vida espiritual completamente en manos de profesionales.

Debido a que su hijo trata de imitar a sus padres más que a nadie, su educación religiosa no se consolidará a menos que usted tome parte en ella; viviendo de acuerdo con las enseñanzas de su religión; compartiendo sus creencias con él; yendo a la iglesia o al templo con él, o manifestando su fe de otras maneras que usted juzgue conveniente.

Aunque la asistencia regular a clases de religión puede desempeñar un papel importante en la instrucción religiosa del niño, esto no garantiza que se comporte de acuerdo con las enseñanzas que recibe. Su niño, como todos los otros, requiere más que conocimientos para guiar su comportamiento; necesita estar íntimamente convencido de que determinadas maneras de pensar y de portarse son las adecuadas; necesita querer portarse de determinada manera porque quiere parecerse a los adultos que ama y que admira.

El niño en la escuela

Cuando el niño está listo para ingresar a la escuela primaria, es probable que usted como él experimenten muy mezclados sentimientos. Es seguro que, a ratos, él espera con regocijo que llegue el momento de emprender esta gran aventura, pero momentos después puede estar asustado ante la idea de dejar la casa. Usted, también, puede tener sentimientos mezclados de orgullo y preocupación.

Usted sabe lo diferente que puede ser una escuela de otra. Algunas tienen maestros que quieren a los niños y creen en ellos, maestros que se consagran a abrir las mentes juveniles a las riquezas y emociones de los hechos y las ideas. Pero el personal de otras escuelas está compuesto de profesores convencidos de que hay que tener firmemente sometidos a los niños y obligarlos a meterse por los desagradables senderos de los números y las palabras, los nombres geográficos, la lista de los presidentes, etc., y que más importante que nada es impedir que corran por los pasillos.

Hay que convenir, también, en que cada estudiante es diferente de todos los demás. Todo lo que el niño ha sido, todo lo que es y espera ser, se sienta con él en el escritorio: sus sentimientos particulares sobre el mismo; las habilidades que ha aprendido; el estado de su salud; sus maneras especiales de conocer y aprender; el ritmo de su crecimiento; su fe o su falta de fe, en la demás gente.

Usted no puede hacer el aprendizaje por él, pero lo puede ayudar de muchas maneras. Cuando lo manda a la escuela después del descanso de una buena noche, un desayuno saludable y una despedida cariñosa, lleva consigo una sensación de bienestar. Con su ayuda puede almacenar energía para enfrentarse a las pequeñas victorias y derrotas que le salgan al encuentro en el salón de clases, o en el trato con sus compañeros de juegos.

La experiencia ha demostrado que la madre puede echar mano también de otras maneras más directas de ayudarlo.

Cómo guiar a un niño en el aprendizaje

Usted puede ayudar a que su hijo sienta que el aprender es una cosa importante y satisfactoria. Usted puede fomentar su inclinación natural a explorar, a crecer y a desarrollar nuevas habilidades. A esta edad le gusta estar ocupado. Disfruta de una creciente sensación de fuerza e independencia a medida que aprende a leer, a usar los números y a escribir. Estas habilidades lo ayudan a ser dueño de sí mismo y del mundo cada vez más amplio que lo rodea. Si se cultiva este sentimiento durante los años medios de su niñez, le será más fácil desarrollar un trabajo serio más tarde en su vida.

Muchas experiencias aumentan el deseo de aprender del niño

Entre más sepa el niño del mundo, se acrecentarán sus deseos de aprender más. Usted puede guiarlo en la caza del tesoro de nuevas experiencias. Esta caza puede, algunas veces, no ir más lejos que la estancia de su casa donde usted se sienta y le lee un cuento. A medida que va siendo más grande, podrá empezar a leer para usted. Los niños que han tenido experiencias de este tipo en su hogar casi siempre aprovechan mejor la escuela que aquellos que no las tienen. Aunque sólo puedan leer con sus padres unos 10 minutos al día, esto, probablemente influya sobre su gusto por los libros y el aprendizaje.

No todas las cazas al tesoro del conocimiento se hacen en los libros. Una niña de 9 años y su padre se sentaron en el patio de su casa una tarde de verano. Ella preguntaba y él contestaba sobre la Osa Mayor y la Vía Láctea, la Luna creciente que pronto estaría llena, las estrellas grandes y las pequeñas. La niña comentó: "Lo que me maravilla, es que haya tantas cosas de qué maravillarse."

Las excursiones familiares mantienen en el niño la sensación de descubrimiento. Se pueden hacer viajes a las tiendas, a los edificios públicos, al campo y a otras poblaciones. Todo esto contribuye a los conocimientos del niño y a su deseo de adquirir más.

Una razón por la que los niños entre los 6 y los 12 años tienen tantas ganas de participar en las reuniones familiares es porque quieren practicar las nuevas palabras que están aprendiendo constantemente. A la mayoría de ellos les gustan mucho las adivinanzas, las canciones y los chistes. Cuentan largas y complicadas historias que son en parte verdaderas y en parte sueños y deseos. A la mayoría le gusta mucho también oír contar historias sobre cuando usted era pequeña o de "érase una vez."

Las conversaciones en familia tienen muchos valores. El hablar y el escuchar contribuyen a dar al niño una sensación de confianza en sí mismo. A través de las conversaciones familiares acrecienta su poder de entender y de usar las palabras. Este poder es vital para su éxito en la escuela.

Tiempo para descansar

La vida de su hijo puede ser demasiado rica en experiencias, así como su alimentación puede ser demasiado abundante. Algunos niños sienten que su mente no puede digerir todo lo que sus padres les ofrecen. Algunos sienten que no podrán nunca llegar a ser lo que sus padres esperan de ellos. Algunas veces pierden confianza en sí mismos, y pueden volverse temerosos, preocupados o irritables; cuando esto sucede pueden sobrevenir problemas en el aprendizaje. Por lo tanto, trate de fijar patrones que su hijo pueda alcanzar.

Los padres como alumnos modelos

Una manera de estimular a su niño a que sea un buen alumno es siendo usted también un buen estudiante. Si usted es aficionado a la lectura esto im-

Es importante un examen médico cuidadoso.

presiona al niño. Si usted habla sobre hechos e ideas que le interesan, él observa que sus padres crecen en conocimientos.

Esto puede parecer una condición difícil para los padres muy ocupados, pero, por otro otro lado, encontrará usted que la vida es más agradable si cultiva algunos intereses propios. A medida que el niño crezca, tendrá usted más tiempo para esto.

Demuéstrele que está interesado y orgulloso

Aunque el pequeño estudiante aprenderá a adquirir conocimientos en parte imitándolo a usted, también querrá alguna ayuda directa. Escuche lo que le cuente sobre su vida en la escuela y revise sus cuadernos. Es una buena idea alabar lo que haya hecho bien y criticar lo que no esté muy bien hecho.

Cómo enfrentarse a los problemas de la escuela

Aunque la confianza del niño en sí mismo puede ser estimulada por sus alabanzas, algunas veces no se pueden pasar por alto los problemas de la escuela. Si el niño no está estudiando bien, usted querrá saber en qué consiste su problema.

Información sobre el estudiante

Es difícil saber qué es lo que puede usted esperar de su hijo como estudiante. Los psicólogos han aprendido mucho en los últimos 50 años sobre el qué y el cómo del aprendizaje, pero cada día se obtienen nuevos conocimientos sobre esta materia. Al tratar de entender a su joven estudiante conviene considerar algunos puntos que aquí señalamos.

Su salud es importante

Su hijo puede parecer sano y, sin embargo, no estar en condiciones físicas absolutamente satisfactorias. Para tener toda su viveza, necesita mucho sueño, ejercicio y alimentos nutritivos. Es también importante que se examinen con cuidado sus ojos y sus oídos.

Si el niño da muestras de estar enfermo, por ejemplo, tiene síntomas de resfriado, fiebre o erupción, usted querrá consultar al doctor sobre la conve-

niencia de que permanezca en la casa hasta que se sienta mejor. Hay el peligro de que transmita la enfermedad y de que su mal empeore si sale de la casa.

El ritmo de su crecimiento afecta el ritmo de su aprendizaje

En vista de que cada persona crece a su propio ritmo individual, cada niño es un poco diferente de los otros en el salón de clase. En vista de que las habilidades se desarrollan a una velocidad diferente, a cierta edad un niño puede luchar inútilmente por adquirir cierta habilidad, por ejemplo la de escribir. Si se le da tiempo para crecer, puede aprender fácilmente a escribir cuando sea un poco mayor.

Si su hijo es de "desarrollo lento" podrá llegar a los 8 ó 9 años antes de ser capaz de estudiar bien en la escuela. Muchos chicos, especialmente los hombrecitos, no están listos para aprender a leer sino hasta la edad de 9 años. Esto no quiere decir que tales niños sean menos inteligentes que otros; significa que algunos crecen más despacio, y que cuando su crecimiento los "alcance" podrán desarrollar un trabajo mucho mejor.

Este asunto de los diferentes ritmos de crecimiento de los niños es tan importante, que algunos expertos aconsejan ahora que no se envíe a los niños a la escuela primaria hasta que claramente estén listos para esta experiencia. Esto depende de muchas cosas, tales como la estatura, la habilidad para trabajar en grupo, la capacidad de hablar con bastante claridad y el interés en manejar las palabras y los números.

Si usted envió a su hijo al jardín de niños, su profesora podrá decirle si ya está listo para entrar a primer año. Cerca de la cuarta parte de los que ingresan a las escuelas primarias (dos veces más muchachos que niñas) sacan malas calificaciones. El fracaso no es agradable a ninguna edad, pero es más difícil de aceptarse cuando se es un principiante. Usted puede evitarle a su hijo muchas penas pensando bien en qué momento conviene enviarlo a la escuela. La mayoría de los niños no deben entrar a primer año antes de haber cumplido los 6 años y algunos aprovecharán mejor si se espera hasta que sean un poco mayores. Es cierto que hay niños que están listos antes de la edad de 6 años. El que un niño sea capaz de hacer bien su primer año depende, en gran parte, de su crecimiento total, no de su edad exacta. En algunas escuelas se estudia a cada niño cuidadosamente y se aconseja a los padres respecto a cuándo se considera que están listos para ingresar a primer año.

En los años primarios el niño debe aprender a leer, a escribir y manejar los números. Su futura educación se basa en estas habilidades. Si usted observa que tropieza con grandes dificultades para manejar estos "utensilios del aprendizaje" quizá quiera usted hablar con su maestro. Es posible que necesite ayuda individual.

Pruebas de inteligencia

La mayoría de las escuelas estudian a cada niño mediante diversas pruebas, a fin de encontrar la manera de guiarlos, así como a sus padres y maestros, para que obtengan el máximo de su experiencia educativa.

Si en la escuela a la que va el niño se practican pruebas de inteligencia, es probable que no le den a usted los resultados exactos. Quizá se le diga que el niño posee una capacidad intelectual inferior a lo normal, dentro de lo normal, buena o excelente, de acuerdo con el resultado de la prueba. Una de las razones por la que las escuelas se resisten a dar los resultados exactos, es porque éstos pueden conducir a errores. Las pruebas de inteligencia, especialmente las que se practican en grupo, no siempre dan resultados precisos. Además, los resultados pueden variar de una época a otra, cuando el niño es examinado en el curso de varios años. Mucho depende

de la prueba que se use, de cómo se aplique e interprete, del estado de salud del niño y de cómo se sienta en su escuela en la época en que se realiza la prueba.

Las pruebas de inteligencia, aplicadas con cuidado por personas expertas, pueden ser útiles como una de tantas guías sobre la capacidad del niño para aprender en la escuela y para entender la mayoría de las materias escolares, especialmente aquellas que se basan en la lectura y en el uso de las palabras. Estas pruebas no revelan mucho acerca de sus talentos especiales. Es más, los niños que tienen una manera de pensar original y creativa pueden no obtener en las pruebas de inteligencia resultados tan buenos como sería de esperarse.

Los aspectos especiales de la inteligencia de un niño son aún más difíciles de descubrir cuando se le somete a una prueba como parte de un grupo. Si usted cree que el niño no está aprovechando todo lo que debiera de su educación y opina que convendría saber más sobre su capacidad mental, quizá pueda usted pedir que se le haga una prueba individual en la escuela o en otro lado.

Es muy frecuente que los padres den mucha importancia a las pruebas de inteligencia o de otro tipo. La presión por el éxito en la escuela es tan grande en nuestros días, que todas las personas implicadas suelen poner demasiado énfasis en las calificaciones y en las notas. Cuando los padres se preocupan demasiado sobre estos asuntos, es probable que los niños también se preocupen.

Es más importante que el niño esté interesado en lo que está aprendiendo y que sienta placer en aprender que el que obtenga calificación altas o menciones honoríficas.

Pruebas de aprovechamiento

La medición de la inteligencia es sólo una guía acerca de la habilidad del niño para aprender en la escuela. Otras cosas, tales como su interés en la educación, su salud y la confianza en sí mismo desempeñan un papel importante en lo que puede hacer y hará en la escuela.

Usted puede darse bastante cuenta de los progresos del niño a través de sus calificaciones y de las pruebas periódicas. Muchas escuelas hacen estas pruebas después de que el niño ha terminado uno o varios grados. Estas pruebas se hacen sobre habilidades como son la de leer, usar las palabras, razonar los números, etc.; los resultados suelen ser una guía útil para saber qué clase de ayuda individual puede necesitar el niño. Sin embargo, las mismas salvedades que hicimos respecto de las pruebas de inteligencia se aplican a las pruebas de aprovechamiento.

Su niño puede no necesitar ninguna clase de ayuda en sus trabajos escolares. Si en las pruebas de aprovechamiento obtiene promedios regulares o superiores, probablemente no haya problema en su educación. Sin embargo, si el cociente intelectual es alto y los resultados de las pruebas de aprovechamiento son medianos o inferiores a lo normal, convendría tratar de averiguar cuál es la causa. Algunos niños muy inteligentes estudian mal en la escuela porque no encuentran bastantes cosas que les interesen o porque el nivel de la enseñanza es demasiado bajo para ellos. Otros estudian mal porque sus padres tratan de impulsarlos demasiado.

Por otra parte, algunos niños obtienen en sus pruebas de aprovechamiento calificaciones más altas de lo que podría esperarse dados los resultados de sus pruebas de inteligencia. Quizá no haya razón para preocuparse por estas disparidades a menos que se vea que el niño se está esforzando demasiado y que está angustiado por tener éxito en la escuela.

Los niños suelen tener más problemas escolares que las niñas

El muchacho común y corriente generalmente tiene más dificultades en la escuela que la niña común y corriente. Los niños suelen desarrollarse más len-

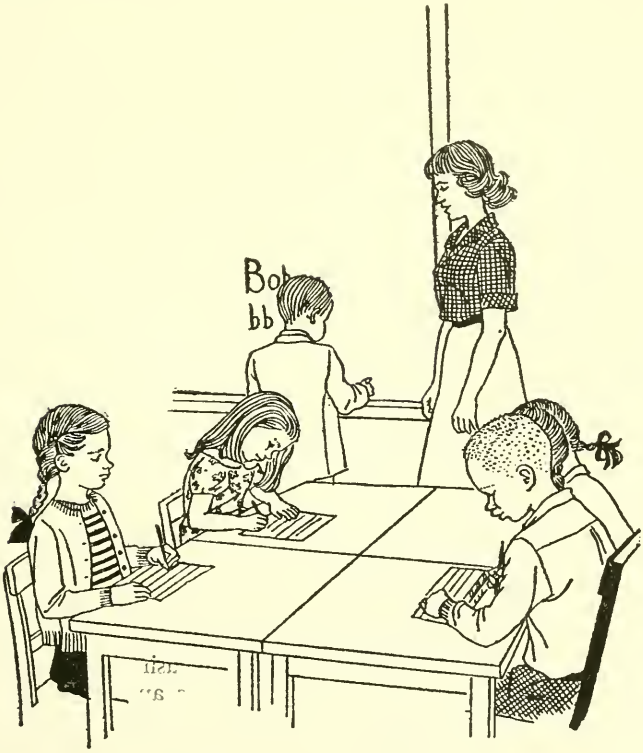
tamente que las niñas, especialmente en lo que se refiere a habilidades que son muy valoradas en la escuela. Las niñas de 6 años, generalmente, hablan mucho mejor que los niños de la misma edad. Esto les facilita aprender a leer y a escribir. También sus pequeños músculos, que son tan útiles para los trabajos manuales, suelen estar en una etapa más avanzada de desarrollo en comparación con los de los muchachos de la misma edad.

Los grandes músculos están más desarrollados en los muchachos, y esto es una ventaja en el campo de juegos; pero en el salón de clase es posible que el muchacho se sienta muy inquieto. Puede también sentirse inferior porque, en muchos sentidos, la mayoría de las niñas están más adelantadas que él. Además, es probable que el muchacho tenga por maestra a una mujer, a quien le cueste trabajo entender algunas tendencias del comportamiento masculino infantil.

El resentimiento del muchacho se acrecienta cuando se le compara con las niñas, o se le hace contender contra ellas en competencias en las que está seguro de perder, como las de deletreo, canto o lectura.

Si un muchacho regresa a su casa y se le regaña porque sus calificaciones son inferiores a las de su hermana, su sentimiento de enojo y de inferioridad algunas veces se hace intolerable. Llega a la conclusión de que la escuela se ha hecho para maricas y que el campo atlético es el que conviene a los "hombres."

Si su hijo tiene más problemas escolares que su hija, esto probablemente no significa que sea menos inteligente. Los niños y las niñas tienen una capacidad intelectual similar, pero suelen diferir en sus fuerzas y debilidades especiales.



Su futura educación se basa en la escuela primaria.

Las chicas parecen destacar en precisión para los detalles prácticos y para el uso del lenguaje. Los muchachos suelen ser más aptos para resolver problemas, especialmente cuando estos problemas incluyen el empleo de números o son de tipo mecánico. Generalmente, a las niñas les gustan más las actividades escolares que a los muchachos, y se adaptan mejor a las rutinas de la escuela. Pueden tener mejores calificaciones y sus maestras suelen opinar que su comportamiento es mejor.

Algunas escuelas organizan programas escolares especialmente atractivos para los muchachos. Estos incluyen experimentos científicos, proyectos de construcción, solución de rompecabezas, etcétera.

Los padres también pueden ayudar; pueden, entre otras cosas, aceptar que el progreso de sus hijos sea más lento, especialmente en los grados inferiores y, en particular, en materias que requieren un gran desarrollo de las habilidades de los pequeños músculos. Pueden entender por qué sus hijos a veces se sienten resentidos y desanimados en la escuela.

Los maestros desempeñan un papel muy importante

La maestra del niño es especialmente importante para él en los grados inferiores. Antes de los 8 o los 9 años, probablemente todavía tenga que depender mucho de los adultos. Es duro para él pasar todo el día lejos de usted. Su maestra hace, en parte, las veces de madre o de padre durante el día escolar.

Si el niño quiere a su maestra, esto es un homenaje a usted, así como a ella. De usted ha aprendido a querer a las personas mayores, y está ensanchando su cariño a fin de incluir a otro adulto que es importante en su vida. Este afecto es provechoso para él de muchas maneras: le hace desear aprender: también lo anima a alcanzar mayor independencia y madurez.

Es muy desorientador para el niño que su hogar y su escuela sean muy diferentes, pues esto pone su lealtad en conflicto. Conviene, por lo tanto, que usted visite la escuela y que trabaje en colaboración con los maestros.

Al pasar su hijo al tercero o cuarto años, probablemente su atención se fije menos en el maestro y más en sus compañeros. El maestro es todavía importante para él, pero más como una inspiración y un ejemplo, que como alguien a quien querer o de quien depender.

El niño se acostumbra a la escuela

Algunos niños reaccionan a sus primeros días de escuela con síntomas tales como pesadillas, dolores de cabeza y micción en la cama. Durante algún tiempo, algunos parecen regresar a etapas infantiles. Muchas personas — así adultos como niños — tienen esta reacción de infantilismo cuando sufren una presión o están tratando de adaptarse a una nueva situación. Si usted le da a su hijo la oportunidad de desahogar sus sentimientos sobre la escuela, si se preocupa porque las horas que pasa en casa sean fáciles y llenas de cariño y le proporciona suficiente descanso, probablemente pronto aprenderá a sentirse mejor en la escuela.

Al empezar cada nuevo año, el niño puede sufrir un periodo de desadaptación antes de integrarse al grupo. Usted puede ayudar a suavizar su camino dándose cuenta de que algunos niños actúan así de manera natural, y prestándole todo su apoyo mientras se habitúa a sus nuevos compañeros y profesores.

Cuando el niño llega al cuarto, quinto y sexto años, probablemente ya se sienta más seguro de sí mismo. Entonces la escuela le resulta más interesante; habrá dominado algunos de los instrumentos básicos del aprendizaje y está listo para asimilar nuevas ideas y un acopio más amplio de hechos. Sus habilidades mentales también habrán crecido, de manera que será más capaz de entender las ideas. Quizá vuelva todos

los días a casa pletórico de nueva información.

Los profesores no son perfectos

Los profesores, como los padres, son seres humanos; suelen enojarse, enfermarse o estar preocupados. A diferencia de los padres, tienen 20 o más niños a su cuidado. También a diferencia de los padres, no poseen hacia cada niño en lo particular el mismo sentimiento profundo y personal. Esto tiene sus ventajas y sus desventajas. El profesor o la maestra de su hijo pueden juzgar con más serenidad los fracasos y éxitos del niño. Por otra parte, usted tiene un interés más personal en su hijo que el que pueden tener ellos.

Algunas veces los padres y los profesores se irritan mutuamente. Su hijo está aprovechando mal su escuela, a nadie le gusta que se le eche la culpa. El profesor puede encontrar más fácil culparla a usted, mientras usted preferirá culpar al profesor. El niño quizá los culpe a ambos. Probablemente las tres partes — hogar, escuela y niño — contribuyen al problema, que podrá hacerse más grave, a menos que todos los interesados se pongan de acuerdo y traten de resolverlo.

Hablando con el profesor del niño

Si su niño tiene dificultades, vaya usted a visitar su escuela. Es mejor pedir una cita de antemano. Algunas escuelas destinan horas especiales para las entrevistas entre padres y profesores.

Al ir a la escuela quizá le asalten los antiguos temores y resentimientos de sus propios años escolares, pero trate usted de dominarlos y hable con la profesora de su niño, de persona a persona.

Piense también, por un momento, en cuáles pueden ser los sentimientos del maestro. Algunos sienten un vago temor de los padres. Se sabe de padres enfurecidos que han insultado a directores de escuela y a los padres de otros niños. Desgraciadamente, los profesores casi nunca tienen la oportunidad de oír a los padres satisfechos, y esto pone a prueba la confianza en sí mismo de cualquiera persona.

Usted querrá saber lo que piensa el maestro acerca de la conducta del niño en la escuela. Si su aprovechamiento es deficiente, el profesor puede ser capaz de orientar a usted sobre la causa posible del problema. Quizá pueda hacer sugestiones sobre la manera en que usted pueda ayudar. Trate de abordar a la profesora o profesor del niño con una mente abierta y un punto de vista imparcial del comportamiento del niño; sus debilidades y limitaciones, así como las cualidades que usted aprecie en él.

Si la profesora opina que el niño se porta mal en clase, quizá usted pueda ayudarle a entender la razón de su conducta. Por ejemplo, un niño tímido puede dar a la profesora la impresión de que está aburrido. Si ella se da cuenta de que está asustado de hablar ante un grupo, quizá lo trate con mayor dulzura. Un chico demasiado activo puede crear mucho desorden en un salón de clases. Si su hijo es muy inquieto quizá la maestra pueda asignarle algunas actividades como la de limpiar el pizarrón, regar las plantas, etc. Si en el hogar ha habido dificultades, esto puede reflejarse en calificaciones bajas o conducta irregular en la escuela. A menudo es prudente que la profesora del niño conozca algo acerca de sus problemas familiares, a fin de que pueda entender mejor al niño.

No puede decirse que determinado tipo de profesor sea el mejor, como tampoco se puede afirmar que determinado tipo de padre o de estudiante sean los mejores. Algunos niños se llevan bien con profesores estrictos y serios que exigen orden, silencio y mucho estudio. Otros prosperan cuando tienen un profesor alegre que les facilita las cosas.

Algunas veces el niño puede tener un serio conflicto con algún profesor en particular. Si esto le pasa a su hijo, y las pláticas con él y con el profesor no arreglan las cosas, quizá lo mejor será

presentar el problema al director de la escuela.

Algunas escuelas cuentan también con trabajadores sociales u orientadores de conducta que pueden ayudar. Quizá sugieran que se pase al niño a otro salón de clase; vale la pena ensayarlo, si es posible. Por el bien de su educación y de su salud emocional, es mejor retirarlo de un ambiente que lo hace desdichado.

Algunas veces no es posible cambiarlo de clase, y entonces tendrá que aguantarse. Usted puede ayudarlo explicándole por qué es esto necesario y proporcionándole experiencias satisfactorias en el hogar. Hágale entender que usted comprende que está pasando por momentos difíciles, pero manténgase firme en que es necesario que siga yendo a la escuela. Tenga cuidado de no criticar al profesor de una manera demasiado personal y directa; tales actitudes a menudo dificultan más la situación del pequeño. La ley exige que el niño vaya a la escuela y reciba una educación.

Las tareas en la casa

No todas las escuelas primarias dejan tareas a los niños. Es dudoso que los chicos a esta edad aprendan más si llevan trabajo a su casa. Algunos educadores piensan que tales tareas sólo se justifican cuando el niño requiere una práctica especial. Los niños a esta edad necesitan mucho tiempo para jugar y hacer ejercicio, a la vez que estudian.

Sin embargo, si su niño tiene tareas que hacer en la casa, la mejor manera de ayudarlo es proporcionándole un lugar tranquilo donde estudiar y guiándolo para que distribuya bien su tiempo. Asegúrese de que tiene todos los útiles que necesita, tales como papel, lápiz, regla, etc. Quizá la llame a que lo ayude a encontrar un libro de consulta y otros materiales. Si usted observa que el niño no entiende las materias que esté estudiando, es una buena idea preguntar al profesor en qué forma puede ayudarlo.

Algunas veces las tareas en la casa hacen estallar una crisis. Se presenta el problema que no se puede resolver, la composición que no se ha escrito, el texto que no se ha estudiado. Su niño rompe a llorar o hace un berrinche y usted tiene la tentación de correr en su auxilio. El ideal sería que usted lo guiara a hacer su tarea, pero sin hacerla usted misma. En la práctica, algunas veces tendrá que darle una mano para sacarlo del atolladero.

Los profesores dicen, sin embargo, que cuando los padres habitualmente ayudan a los hijos en sus tareas, los chicos tienden a volverse perezosos, irresponsables o confusos.

Nuevas maneras de enseñar

La mayoría de las escuelas invitan periódicamente a los padres de los alumnos a una junta vespertina. En estas reuniones, los profesores explican algo sobre el contenido y los métodos de enseñanza. Es probable que en la escuela a la que concurren sus niños exista una asociación de padres y maestros. Procure estar más enterada acerca de la escuela de su niño, visitándola y tomando contacto con otros padres de familia.

Las escuelas varían tanto en cada lugar, que es imposible dar una descripción exacta de lo que pasa en cada una. A continuación, trataremos de dar una idea general de los métodos de educación más modernos.

Aritmética

En muchas escuelas, la aritmética no se enseña ya paso a paso a través de sumas, restas, multiplicaciones, quebrados y porcientos.

Hay tantas maneras diferentes de enseñar las "nuevas matemáticas" que no es posible explicarlas aquí. Algunas escuelas han organizado reuniones especiales para explicar estos métodos a los padres; parece que son mucho más efectivos que los antiguos para dar a los niños una verdadera comprensión de los números y su uso.

Lectura

La lectura también se enseña de muchas maneras nuevas. Los educadores han encontrado que no existe un método que pueda considerarse como el mejor para enseñar a leer a los niños. Los chicos leen bien o mal por diferentes razones, tales como la etapa de su desarrollo físico, su inteligencia, su salud general, su vista, sus habilidades especiales, sus experiencias vitales y los sentimientos que abrigue sobre sí mismo y sobre la escuela.

Todos los niños aprenden mejor cuando obtienen algunos éxitos en su aprendizaje, cuando entienden lo que están haciendo y cuando sus estudios les parecen útiles e interesantes. Aplicando estos principios a la lectura, significa, entre otras cosas, que diferentes niños aprenden mejor de diferentes libros, los cuales deben adaptarse a los intereses del niño. No deben ser ni demasiado difíciles ni demasiado fáciles para él, porque, por supuesto, cada muchacho hace mejor las cosas cuando se siente estimulado pero no forzado a leer. Es también importante que le encuentre un sentido a lo que está leyendo. De nada sirve, por ejemplo, reconocer, pronunciar y deletrear palabras correctamente si no tienen ningún significado para el niño.

En algunas escuelas primarias, hoy en día, se enseñan idiomas extranjeros. Parece que los niños captan mejor un nuevo idioma que las personas mayores. En vista de que las oportunidades para viajar y trabajar en conexión con otros países son cada día más numerosas, es evidente que la vida del niño se verá enriquecida si conoce al menos otro idioma, además del propio. Si empieza a aprenderlo de pequeño, hay más probabilidades de que llegue a dominarlo.

Aprendizaje a través de proyectos escolares

Los maestros saben que los alumnos de la escuela primaria tienen una fuerte tendencia a crear, explorar, ser activos, participar en un grupo y dominar problemas reales. La mayoría aprende mejor cuando el programa de la clase se elabora alrededor de estas necesidades. Es por esto que algunos profesores utilizan fiestas, viajes y juegos como parte de su programa escolar.

Máquinas para enseñar

Es posible que en la enseñanza de su hijo se empleen algunas máquinas, las cuales, cuando son bien usadas por el maestro, pueden ayudar al niño a aprender algunos hechos o ideas por sí solo. Le dan una oportunidad de apreciar sus adelantos a medida que progresa y de estudiar al ritmo que mejor le convenga. Pueden permitir al maestro dedicar más tiempo a la enseñanza individual o de grupos pequeños, o dirigir las discusiones de clase.

Enseñanza en equipo

Su hijo puede tener al mismo tiempo dos profesores para algunas de sus clases o asistir a demostraciones o conferencias impartidas por un gran maestro, algunas veces por medio de la televisión. También puede tener profesores especializados o diferentes profesores para las distintas materias. Algunas escuelas imparten la enseñanza de esta manera en vista de que los conocimientos están aumentando tan rápidamente que un solo profesor no puede ser experto en todo.

Ayudantes de clases

Los padres de algunos niños u otros adultos pueden servir de ayudantes del profesor. Sus servicios pueden comprender desde ocuparse de los ajuares deportivos de los alumnos de primer año, hasta corregir tareas y llevar registros. Estos "ayudantes" le economizan al profesor mucho tiempo que puede dedicar a su labor educativa.

Ayuda audiovisual

La educación moderna también utiliza las películas y los discos fonográficos para enriquecer la comprensión del niño. Algunas escuelas tiene ahora máquinas grabadoras que los profesores pueden usar para repasar las lecciones a grupos pequeños o a estudiantes individuales. Los niños pueden también utilizar las grabaciones para ejercitar su dicción.

Los problemas no siempre son problemas

La mayoría de los niños se adaptan a la escuela con gusto, constancia y bastante éxito. Sin embargo, muchos chicos no sacan el mejor partido de sus habilidades especiales en la escuela y muchos tropiezan con innecesarios impedimentos a su progreso. Los pequeños problemas pueden convertirse en grandes si no se ayuda al niño oportunamente. Aunque esto no siempre resuelve el conflicto, conviene escuchar cuidadosamente tanto al niño como al profesor. También es prudente colaborar con todo el personal de la escuela para que su joven estudiante encuentre satisfacción y aproveche lo más posible su educación.

Servicios especiales

El programa de la escuela puede incluir determinado número de "servicios personales a los alumnos," destinados a atenderlos como individuos. Su colegio puede contar con todos o con algunos de los servicios que se describen a continuación.

Servicios de salud. Su escuela probablemente tiene una sección sanitaria. El médico que atiende a la escuela puede hacer exámenes físicos a los estudiantes, una o dos veces al año, o servir como consultante médico. De manera semejante, una enfermera escolar trabaja en la escuela por lo menos durante una parte del día. Las enfermeras escolares atienden las emergencias y también dan consejos a los alumnos y a sus padres sobre algunos problemas personales y de salud. Pueden explicarles el significado de la enfermedad y la importancia de obtener atención oportuna. Pueden ayudar al profesor a planear el horario del niño en la escuela, o colaborar con la dirección para formular el programa de salud escolar.

Trabajadores sociales escolares. La labor de un trabajador social escolar es aconsejar a las familias sobre asuntos que pueden afectar los progresos del niño en la escuela. Cuando los padres tienen dificultades entre sí, por ejemplo, su infelicidad conyugal puede afectar a sus hijos. Los trabajadores sociales escolares también pueden ocuparse de problemas familiares, como enfermedades, desempleo o falta de dinero. Si el trabajador social escolar no puede proporcionar ayuda directa a la familia, generalmente puede indicar a los padres dónde encontrar la ayuda que necesitan.

Consejeros orientadores. Los consejeros orientadores se especializan en entender y ayudar al niño como individuo. a fin de que aproveche al máximo sus dotes naturales. También lo ayudan a adaptarse al programa total de la escuela. Estos consejeros saben organizar programas de pruebas para una escuela (tales como las pruebas de inteligencia y de aprovechamiento) y explicar a los maestros, padres y niños lo que significan los resultados de estas pruebas.

En vista de que la vida familiar del niño, sus sentimientos personales y su salud afectan su aprovechamiento en la escuela, estos consejeros orientadores deben trabajar en colaboración con los padres, los trabajadores sociales escolares, la enfermera y el maestro. Si la escuela no cuenta con trabajadores sociales, los consejeros orientadores deben ayudar a los padres y a los niños en sus problemas personales tanto en el hogar como en la escuela.

Psicólogo escolar. Algunas escuelas cuentan en su personal con un psicólogo; otras comparten los servicios del

psicólogo con otra o varias escuelas; mientras que en algunas se turnan los casos al psicólogo de la comunidad. El psicólogo escolar estudia a cada niño de acuerdo con sus dotes y limitaciones particulares, sus sentimientos sobre sí mismo y sobre las demás personas, sus intereses especiales, etc. Si su niño parece tener problemas en el aprendizaje o en su comportamiento en la escuela, el psicólogo a menudo puede ayudarle, tratándolo personalmente o aconsejando la manera de satisfacer sus necesidades particulares.

Psiquiatra escolar. Pocas escuelas tienen un presupuesto que les permita contratar los servicios de un psiquiatra a tiempo completo, pero muchas lo llaman en los casos necesarios. Si la escuela no cuenta con un psiquiatra se puede enviar a los niños problema con alguno de la comunidad. En algunas poblaciones hay servicios de salud mental gratuitos o económicos, o clínicas de orientación infantil que cuentan con psiquiatras, psicólogos y trabajadores sociales. Una comunidad pequeña puede utilizar los servicios de una clínica ambulante de salud mental.

El psiquiatra se especializa en ayudar a los niños que sufren de trastornos graves. Estos trastornos generalmente no están relacionados con alguna enfermedad mental; suelen indicar que el niño sufre miedos y preocupaciones que lo perturban profundamente. En vista de que es más fácil ayudar a un niño perturbado cuando es pequeño, conviene que consulte al psiquiatra si la escuela lo recomienda. Algunas veces los padres mismos deciden que su hijo necesita atención de este tipo.

Profesores de lectura a domicilio. Como en el caso de otras dificultades, es mejor atender los problemas de lectura desde un principio. Si la profesora de su hijo cree que necesita tomar clases de lectura particulares y no hay persona que la escuela pueda recomendar, quizá pueda usted encontrarla en su comunidad. Este tipo de profesor está adiestrado para ayudar a los niños a desarrollar las habilidades de lectura de las que carecen, y a entender, en primer lugar, en qué consiste su dificultad para aprender a leer.

Terapeutas de lenguaje. Los problemas de lenguaje pueden ser el resultado de muchas cosas, incluyendo defectos de la audición, lentitud del desarrollo, trastornos emocionales y falta de práctica. En vista de que muchos problemas de lenguaje pueden vencerse mediante un tratamiento especial, algunas escuelas cuentan con terapeutas especializados. La profesora de su hijo probablemente le pueda decir si su niño necesita los servicios de un especialista en lenguaje.

Grupos para la educación de los padres. Muchas escuelas organizan conferencias y grupos de discusión para los padres. Estas actividades pueden ser parte del programa de la asociación de padres y maestros o estar organizadas por la escuela o por un grupo interesado de padres. Tales grupos generalmente trabajan mejor cuando incluyen tanto a los padres como a las madres, cuando favorecen la libre discusión de los temas y cuando utilizan buenas películas, representaciones y publicaciones sobre el desarrollo de los niños y la vida familiar.

La adolescencia se aproxima

Los niños de 6 a 12 años, han estado extraordinariamente ocupados, llenos de las mil tareas que ustedes, como padres responsables, han ejecutado en bien de sus hijos. Pero ahora que esos seis años han pasado, parecen haberse ido con la velocidad de un relámpago. Con corazón agradecido, aunque a veces inquieto, miran ustedes hacia los años que van a seguir.

Los próximos años probablemente serán más suaves y felices para usted y para su hijo o hija, si los ayuda usted gradualmente a deslizarse hacia la adolescencia, para que no les llegue de sorpresa. Este acercamiento gradual se efectúa más fácilmente si usted entiende el crecimiento del niño y trabaja a su favor y no en contra. Su hijo no se volverá una persona diferente al aproxi-

marse a la adolescencia, a pesar de las historias de espanto que haya usted oído sobre "adolescentes indomables." Pepe o Pepita serán los mismos chicos que usted conoce tan bien; simplemente desarrollarán una manera más libre e imaginativa de expresar una personalidad más crecida.

A medida que los hijos se acercan a la juventud y se alejan de la niñez, encontrará usted que su trabajo como padre es en algunos aspectos más fácil y en otros más difícil. El padre de un adolescente lo expresaba con estas palabras: "Es más fácil para los pies, pero más difícil para los sentimientos." Los sentimientos de sus hijos y los suyos estarán menos tensos si les da usted una oportunidad de crecer, paso a paso, hacia una mayor independencia y responsabilidad, y si tiene usted en mente que este niño preadolescente sigue siendo su hijo o hija especial, en otra etapa especial de su crecimiento.

Problemas especiales de los padres en relación a los problemas físicos y emocionales

La mayor parte de este libro ha estado dedicada al crecimiento y desarrollo del niño normal en familias comunes y corrientes. No se ha ocupado de los problemas especiales de algunos niños en particular, porque la mayoría de los padres no pueden manejar estos problemas sin la ayuda de un profesional especialmente adiestrado. Aunque el que usted esté enterada de los serios problemas que pueden afectar a los niños puede servirle para conocer si su hijo tiene un defecto grave, un libro no puede proporcionarle el tratamiento efectivo para tales defectos. En estos casos, necesita el consejo de un especialista o de un equipo de especialistas. A fin de ayudarla a conocer si su niño tiene o no un grave problema físico o emocional que requiera tratamiento especializado, vamos a presentar, en las páginas que siguen, diversos tipos de dificultades que son bastante frecuentes en los niños entre los 6 y los 12 años.

Problemas emocionales

En vista de que suele ser más difícil para los niños que para los adultos saber qué cosa es la que los molesta y expresar algunos de sus problemas, es probable que manifiesten sus trastornos emocionales a través de la forma como se comportan más que a través de lo que dicen.

Al leer la lista de síntomas del comportamiento que pueden demostrar que su hijo tiene un serio problema emocional, quizá se alarme usted mucho. La razón principal de su alarma puede ser que algunos de estos signos de dificultades graves en ocasiones también son signo de trastornos temporales. Muchos niños presentan síntomas de problemas emocionales en algún momento de su niñez. Esto no necesariamente significa que sufran de males graves o duraderos. Quizá sea solo la reacción a una tensión temporal, como la llegada de un nuevo bebé a la familia o el cambio de casa a un barrio diferente o algo que haya pasado que usted quizá ignore.

Al reflexionar sobre si su hijo tiene o no algún problema serio, puede serle útil preguntarse a sí misma, qué síntomas, de los incluidos en la lista, presenta con frecuencia, en forma ligera o acentuada, o si está reaccionando a una tensión temporal. También es muy conveniente comunicar sus observaciones a personas que puedan ayudarla a inter-

Las dificultades emocionales empeoran si no son atendidas.

pretarlas, como el médico del niño, sus profesores o sus consejeros religiosos.

Aunque es importante no preocuparse demasiado respecto al niño, también es importante vigilar los signos iniciales de perturbación. En el caso de que el pequeño sufra en verdad alguna dificultad seria, un tratamiento temprano será lo que más pueda ayudarlo. Las dificultades emocionales que no son atendidas, tienden a empeorar con el tiempo en vez de mejorar. Tan importante como que el tratamiento sea oportuno, es que sea impartido por especialistas calificados.

Para la mayoría de los padres es muy duro enfrentarse a la posibilidad de que su hijo pueda tener un problema emocional. Existen muchas razones para ello, por ejemplo, persisten viejas supersticiones que hacen que se consideren los problemas emocionales como algo vergonzoso. La ciencia moderna demuestra que los sentimientos alterados deben ser entendidos y tratados de manera similar a las enfermedades físicas. Aunque los padres puedan culparse a sí mismos por los trastornos emocionales de su hijo más que por los trastornos físicos, es importante darse cuenta de que hay muchas causas posibles para estos problemas emocionales, las cuales pueden tener muy poco que ver con la forma cómo los padres educaron al hijo. Los niños nacen con diferentes maneras de reaccionar al mundo que los rodea y están expuestos a muchas influencias además de las de sus padres.

Los signos de posibles trastornos emocionales pueden agruparse en dos grupos principales. El primer grupo incluye aquellos niños que son profundamente desdichados, se muestran asustados, preocupados, tienen sentimientos de culpa y tienden a ocultar estos sentimientos retrayéndose del mundo exterior y de la demás gente. Los chicos que sufren algún trastorno grave de este tipo pueden manifestarlo en una o más de las formas siguientes:

Los niños muy tímidos

Los primeros cuatro grupos de patrones de comportamiento que a continuación se enumeran son comunes a todos los niños pequeños; a medida que el niño crece debe irlos abandonando poco a poco:

* Muy tímido; comportamiento temeroso, como si le asustara hacer amigos con personas ajenas a la familia y no quisiera ni siquiera ensayar nuevas experiencias.
* Gran disgusto de verse apartado de sus padres aunque sea por corto tiempo, moja la cama con frecuencia, quiere que sus padres le ayuden aun en tareas muy sencillas, como la de vestirse, etcétera.
* Berrinches frecuentes, lloriqueo, llantos por cosas muy leves.
* Pesadillas frecuentes y sonambulismo.
* Confusión continua y extrema entre lo que se imagina y lo que es real. Si un niño entre los 6 y los 12 años parece ver y oír cosas que no existen, si imagina una serie de acontecimientos que no ocurrieron, puede estar realmente perturbado. Si demuestra que puede ver la diferencia entre lo imaginario y lo real, cuando se le interroga a este respecto, entonces probablemente sólo tenga una imaginación muy activa.

* Reacción de pánico, una y otra vez, ante una cosa determinada que no asusta a la mayoría de la gente (como ante un gato o un muñeco de trapo).
* Demostración de intenso miedo a ser lastimado, aun en actividades tranquilas que no ofrecen peligro; o preocupación aparentemente irrazonable sobre posibles fracasos aun en las tareas más sencillas.
* Insistencia tenaz sobre determinada serie de rutinas; orden y limpieza extremados, así como un exagerado deseo de ser considerado perfecto.
* Apariencia de estar aburrido, demostrando carencia de sentimientos profundos, distracción exagerada.
* Repetición de actos simples, una y otra vez, en una forma que al parecer el niño no puede controlar, como el meterse los dedos en la nariz, chuparse el dedo, balancerse hacia adelante y hacia atrás, morderse las uñas, masturbarse en público, torcer la boca, retorcer las manos, etcétera.
* Dolores frecuentes, trastornos estomacales, erupciones de la piel, etc., cuya causa no logra descubrir el médico.

Niños problema

Otro grupo de signos de posibles problemas, se observan a menudo en niños que tienen una dificultad excepcional para controlar su enojo y sus sentimientos destructivos. Su disgusto y agresividad son constantes, de manera que a menudo no es fácil decir cuál es la causa del enojo del niño ni quién lo hace enojar. A menudo, él mismo no lo sabe. Los niños de este tipo pueden presentar uno o más de los siguientes síntomas:

* Peleas excesivas y frecuentes, berrinches explosivos, escapatorias de la escuela que se repiten más de una vez.
* Robos frecuentes (especialmente cuando los objetos robados parecen ser de poco o ningún valor para el niño); mentiras constantes, dichas con más seriedad que cuando se trata de simples mentirillas.
* Correr graves riesgos en lo que respecta a su propia seguridad física; interés extremado y continuo en historias que se refieren a crímenes y terror.
* Empleo frecuente y escandaloso de malas palabras y conversaciones relacionadas al sexo; una resistencia fuerte y activa contra las personas que representan la autoridad.
* Destrucción frecuente y considerable de objetos, inclinación a encender hogueras, trato cruel hacia los otros niños o hacia los animales, travesuras destructivas repetidas.

Los niños que a menudo muestran uno o más de estos síntomas, suelen ser considerados por los otros como niños "indisciplinados y consentidos." Los chicos que tienden a hacer únicamente lo que se les da la gana, a menudo, en efecto, carecen de disciplina. Por otra parte, algunos niños que en el fondo son profundamente desdichados actúan de una manera violenta, destructiva y desobediente. Se diría, algunas veces, que parece que quieren destruirse a sí mismos y a los demás.

Aquí, de nuevo, es importante considerar qué tan frecuentemente el niño se porta mal, qué tan grave es su falta y si ésta parece relacionarse solamente con un acontecimiento pasajero que lo ha perturbado. Aunque una disciplina más enérgica puede convenir a un chico que no hace ningún caso de las reglas, no es probable que ayude al pequeño susceptible e irritable que "se porta mal porque se siente mal." Si su hijo a menudo se ve envuelto en problemas serios porque es destructivo, rebelde o algo semejante, podría ser una buena idea solicitar el consejo de alguna persona profesionalmente adiestrada para resolver los problemas infantiles.

Especialistas en problemas emocionales de los niños

Si usted cree que su niño tiene un serio problema emocional, querrá que

lo examine primero su doctor. Algunas veces el problema que parece causado por sentimientos perturbados, se debe, por lo menos en parte, a enfermedades o defectos físicos.

En vista de que los trastornos emocionales y los trastornos físicos a menudo se dan la mano, la mejor solución es recurrir a un equipo de especialistas que trabajen juntos, como un doctor, un psiquiatra, un psicólogo y un trabajador social. Algunos hospitales, clínicas y escuelas cuentan con equipos de este tipo. En algunas comunidades estos equipos prestan servicios gratuitos o económicos porque están subvencionados por fondos públicos o por otra clase de contribuciones de la comunidad.

Si en el lugar donde usted vive no hay un equipo de especialistas que trabajen juntos, su doctor podrá recomendarle a un trabajador social, un psicólogo o un psiquiatra. Su médico puede saber si estas personas tienen la preparación profesional necesaria para poder ayudar con éxito a su niño. Usted misma podrá darse cuenta de la preparación profesional que tengan estas personas, informándose de si pertenecen a alguna asociación profesional. Estas asociaciones fijan patrones de educación y experiencia para sus miembros; entre ellas cabe mencionar la Asociación Nacional de Psicología o de Psiquiatría y la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales. Conviene que se informe usted bien, porque en algunos lugares hay personas que se ostentan como capaces de tratar problemas emocionales y en realidad no lo son. Tenga mucho cuidado en no recurrir a personas que no merezcan su absoluta confianza.

Cuando quiera hacer preguntas o desee mayor información sobre las fuentes de ayuda para su niño, consulte con el médico de la familia, el hospital local, el centro de salud pública o la asociación médica de la localidad. Puede también escribir o llamar a las oficinas locales de los departamentos de salud pública que dependen del Estado.

Si usted busca tratamiento para los problemas emocionales de su niño, es muy probable que el especialista que vaya a atenderlo quiera también hablar con usted. Si usted recurre a un grupo de especialistas, en una clínica de orientación infantil o de salud mental, encontrará que diferentes miembros del equipo profesional querrán trabajar con diferentes miembros de la familia. Esto se debe, en parte, a que el niño emocionalmente perturbado necesita una comprensión especial por parte de sus padres. Para los padres también es útil exponer sus propias preocupaciones, en relación a un niño problema, con algún especialista adiestrado que pueda entenderlos a ellos a la vez que al niño. Es un gran alivio saber que estos especialistas se guían por un código de ética profesional que los obliga a mantener en absoluto secreto todo lo que el niño o los padres le cuenten.

Otros impedimentos

Si su niño tiene otros problemas especiales, se necesitarán, por supuesto, otro tipo de especialistas. Es imposible exponer aquí todos los tipos de dificultades que puede tener un niño. A continuación se hará una breve descripción de algunos de los trastornos más comunes que afectan a algunos niños.

Retraso mental

Si un niño es un retardado mental, esto significa que su inteligencia es muy inferior a lo normal; por lo tanto, no puede aprender tan rápidamente como los otros niños, y el campo de su aprendizaje es más limitado. Algunos niños retrasados mentales lo son sólo en grado leve y pueden salir avante bastante bien, en su casa, en la escuela y en su comunidad, especialmente si asisten a un curso especial para niños retardados y si en su casa se procura que su vida sea sencilla y sin exigencias. Otros tienen desventajas más serias: desde ser incapaces de aprender las materias escolares, pero pudiendo bastarse en muchos de

los aspectos de sus necesidades diarias, hasta ser tan retardados que parecen niños de brazos.

Los padres con niños de este tipo tendrán que enfrentarse con problemas graves y tristes. Cuando el retraso del niño es leve, puede pasar inadvertido hasta que empieza a encontrar dificultades en su primero o segundo año de escuela. Si usted o el profesor del niño sospechan que el pequeño sufre de un retardo mental, es importante que sea cuidadosamente examinado por un médico — quizá un equipo de médicos — y por un psicólogo. Algunas veces un niño parece tonto porque está enfermo, tiene defectos físicos o está emocionalmente perturbado. Aunque su niño parezca retardado cuando se le hace una serie de pruebas de inteligencia (como las que se usan en muchas escuelas), este tipo de exámenes generalmente no demuestra si el niño tiene un problema especial, de orden físico emocional, que puede tener mucha relación con los bajos resultados de sus pruebas. Existen muchas causas del retardo mental. No todas son conocidas. A menudo la causa no se relaciona para nada con la clase de cuidado que los padres proporcionan a su hijo. Entre más pronto reciba el niño tratamiento para un problema de este tipo, más probable será que dicho tratamiento sea eficaz.

Puede usted aprender más sobre este problema documentándose en publicaciones sobre retardo mental, algunas de las cuales se mencionan al final de este libro.

Para saber en dónde se imparte tratamiento a los niños retardados, pregúntelo a su doctor, a la clínica, a la escuela, al consejo de salud y bienestar local, o bien a los departamentos estatales de salud pública o educación.

Problemas de lenguaje

Al llegar a los 6 ó 7 años el lenguaje de su niño debe ser ya bastante claro. Algunos pequeños, por supuesto, hablan bien desde una edad más temprana. Naturalmente, el niño entre los 6 y los 12 años todavía pronuncia mal algunas palabras muy largas o palabras nuevas que va añadiendo a su vocabulario. Generalmente se le puede ayudar a expresarse bien; con sólo hablarle de manera clara y escuchando lo que tiene que decir. Si usted lo corrige con demasiada frecuencia, o en forma dura o burlona, es posible que le sea más difícil aprender a hablar bien.

El tartamudeo es una dificultad frecuente en muchos niños pequeños. Proviene, a veces, de que tienen muchas más cosas que decir que tiempo o habilidad para decirlas. La tensión emocional, especialmente las observaciones que se hacen al niño tartamudo, suelen acentuar su trastorno. Los muchachos, que son más lentos para desarrollarse y tienen mayores presiones para obtener éxito, suelen tartamudear más que las niñas. Si su chico es bastante tartamudo y no da muestras de mejorar, será una idea excelente el someterlo a pruebas de audición y quizá solicitar la ayuda de un terapeuta del lenguaje. Muchas escuelas emplean especialistas en lenguaje y audición. Algunas comunidades cuentan también con centros de audición y de lenguaje. Pregunte a su escuela y a su doctor acerca de los programas que existan en la comunidad.

Otros problemas del lenguaje pueden también sugerir que su niño es duro de oído. En los años recientes se han hecho inmensos progresos en lo que se refiere a pruebas especializadas de audición para los niños. Muchas escuelas utilizan actualmente estas pruebas. Si su escuela no cuenta con este servicio, pregunte a su doctor qué puede hacer. Especialmente en el caso de niños que son sólo ligeramente sordos, es difícil saber, sin estas pruebas, si tienen o no un problema de audición y, en caso de tenerlo, de qué tipo es. Los aparatos para oír con que se cuenta hoy en día y el tratamiento especial pueden ser una importante ayuda para el niño sordo. Para mayores informes sobre este tema véanse los libros recomendados al final de este libro.

Problemas de la vista

Si su niño es ciego, tanto usted como él tendrán que enfrentarse a un problema especialmente difícil. Necesitará recurrir a los servicios que casi todos los estados ofrecen. Pregunte acerca de ello a su doctor. Encontrará también útil el ponerse en contacto con el departamento de salud pública o de bienestar de su comunidad.

Afortunadamente, muy pocos niños son ciegos; pero muchos tienen una visión imperfecta. Las pruebas con que se cuenta hoy día para medir la visión de los niños demuestran que, aun entre los muchachos de 6 a 7 años, un gran porciento sufre de problemas de la vista más o menos graves. Ya que una buena vista es importante para el niño entre los 6 y los 12 años, especialmente por lo que se refiere a su trabajo escolar, usted querrá que sea examinado a este respecto. Aun los problemas leves de los ojos pueden afectar la habilidad de su hijo para leer bien. Quizá se le hagan pruebas en su escuela; de lo contrario hable de este asunto con el médico del niño.

ENFERMEDADES Y OTROS TRASTORNOS

Alergias

¿Qué son las alergias? Cuando una persona es sensible a una sustancia que normalmente es innocua se dice que tiene una alergia. Si recibe de esta substancia una cantidad mayor de la que puede soportar, manifestará una reacción alérgica. Una alergia puede aparentar un resfriado, un trastorno estomacal, una enfermedad de la piel o algún otro padecimiento.

Hay tan gran variedad de reacciones alérgicas, que es preciso practicar una serie de pruebas para encontrar la causa del problema. La tensión emocional a menudo contribuye a acentuar los problemas alérgicos. Las alergias no son infecciones y, por lo tanto, no pueden "pescarse" ni transmitirse de una persona a otra. Aunque rara vez son fatales, producen molestias e inconveniencias leves o graves, y pueden conducir a infecciones.

Si su niño tiene una alergia, debe ser atendido por un médico, quien, por medio de pruebas, ensayos dietéticos y cambios en el ambiente, descubre y domina en la mayoría de los casos el origen de la alergia del niño.

A continuación vamos a describir cuatro formas frecuentes de reacciones alérgicas: asma, fiebre del heno, eccema y urticaria.

El *asma* consiste en un estrechamiento de las vías respiratorias y produce moco, de manera que la respiración se hace difícil. Un niño con asma jadea y tose de una manera alarmante. Su molestia puede ser mayor cuando está acostado y por esta razón debe dormir enderezado. Los ataques frecuentemente se presentan por la noche y varían de acuerdo con la estación. Algunas veces un resfriado precede al ataque asmático.

La *fiebre del heno* se manifiesta en forma parecida a la de un resfriado común, con estornudos, ojos ardorosos y llorosos y congestión de la cabeza producida por la inflamación de las membranas de la nariz. Generalmente la producen los pólenes de ciertas hierbas silvestres, pastos y árboles, etc. y a diferencia de un resfriado, generalmente ocurre en determinada estación del año.

Se da el nombre de *eccema* a la aparición de manchas rojas y abultadas sobre la piel, que frecuentemente se localizan en las mejillas y los pliegues de la piel, atrás del codo y la rodilla. Produce mucha comezón, pero el rascarse da lugar a extravasación de líquidos y a la formación de costras. Aunque no es contagiosa, las lesiones abiertas pueden infectarse fácilmente.

La *urticaria* produce salpullido sobre la piel, parecido a grandes piquetes de mosquito. Generalmente aparece y desaparece de repente. A un niño que sufre urticaria se le pueden disminuir las mo-

lestias aplicándole hielo sobre las ampollas o administrándole un baño caliente de agua con carbonato (una taza de carbonato en polvo para una tina pequeña).

El niño que "no está a la par"

Si su niño se fatiga fácilmente, está pálido y distraído y carece de energía, es probable que algo ande mal en él, aunque no presente ninguna señal de enfermedad aguda. La salud deficiente y la falta de vitalidad pueden tener distintas causas; hasta no estar seguro de cuál sea dicha causa, no se puede tratar con eficacia el padecimiento. No le dé al niño alimentos especiales ni tónicos; llévelo con el médico para que le haga un examen general.

El niño carente de energía y que parece decaído puede sufrir de:

Una *infección crónica* que merma su vitalidad.

Falta de suficiente reposo. Disminuya las actividades diarias del niño; procure que duerma una siesta y haga que se acueste más temprano. Esto puede ser muy saludable para él y también para usted.

La *anemia,* o sea la falta de suficientes glóbulos rojos, puede presentarse cuando la dieta de su niño es defectuosa, cuando pierde una gran cantidad de sangre o a consecuencia de una enfermedad grave.

A menos que la pérdida de sangre sea profusa, su organismo reconstruirá oportunamente nuevos glóbulos rojos. Sin embargo, el médico puede opinar que es necesaria una transfusión de sangre entera para normalizar rápidamente el aporte sanguíneo. Puede también prescribir una medicina a base de hierro. En otros casos, lo único que se necesita son cuidados generales apropiados, con especial atención a los alimentos ricos en hierro, como las carnes (especialmente el hígado, el riñón y el corazón), la yema de huevo, las verduras verdes, el pan de grano entero o enriquecido y los cereales, la miel oscura, las pasas y otras frutas secas tales como albaricoques, ciruelas e higos. También son importantes los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas y los tomates.

La anemia también puede ser causada por una enfermedad que destruye la sangre o por un padecimiento hereditario. En tal caso, la causa determinará el tratamiento.

Nutrición deficiente. En algunas ocasiones, el niño decae porque los alimentos que toma no proporcionan a su organismo las sustancias energéticas y reconstructoras que necesita. Si recibe una dieta defectuosa, se podrá corregir incluyendo en ella los alimentos mencionados en la lista de la página 35. En algunos casos raros, el organismo del niño no puede hacer uso adecuado de los alimentos que ingiere y será necesario que el médico prescriba el tratamiento de este padecimiento.

Algunos niños que aparentemente son débiles pueden por naturaleza ser menos enérgicos que otros. También es posible que un niño pálido y distraído esté preocupado por algún problema emocional.

Problemas de sobrepeso. (Véase también *El sobrepeso en los niños,* pág. 36.)

Muchos niños suelen pesar más de lo que debieran debido a que comen demasiados alimentos muy ricos en calorías. Generalmente es mejor dejar que sea el médico quien decida si en verdad el niño está excedido de peso, ya que cada individuo tiene su propia estructura corporal. Algunos pequeños que aparentemente están gordos pueden, en realidad, tener huesos muy grandes y músculos pesados.

Cada vez se afirma la convicción de que el soprepeso de los niños obedece muchas veces a la forma como su organismo aprovecha los alimentos que ingiere y no necesariamente a la cantidad de éstos. Este tema puede ser muy complicado, y es una buena idea consultar a un médico que se haya especializado en problemas de sobrepeso en los niños, si el suyo tropieza con dificultades serias

en este sentido y no logra reducir peso con una dieta para adelgazar.

No siempre se consigue bajar de peso mediante el método sencillo de tomar los alimentos apropiados y evitar los alimentos que engordan. Un niño puede subir de peso por otras diversas razones incluyendo la posibilidad de que sus glándulas no funcionen en la forma que debieran. Quizá no hace suficiente ejercicio o quizá está emocionalmente perturbado. Algunos niños que se sienten inferiores, desdichados o poco amados se refugian en la comida en busca de satisfacción. Aun sabiendo que comen demasiado y aun queriendo bajar de peso, pueden no ser capaces de disminuir su ingestión alimenticia. Este puede ser un problema complicado, al grado que su doctor quizá le recomiende que consulte a un orientador infantil.

Catarros y resfriados

Durante los primeros años escolares, los niños sufren de un número desalentador de toses, resfriados y gargantas inflamadas, aunque quizá un poco menos que cuando eran más pequeños. Pueden contraer muchas enfermedades: crup, infecciones de oídos, influenza, ganglios inflamados, etc. Algunas enfermedades llevan el nombre del órgano afectado: laringitis, amigdalitis, adenoiditis, bronquitis, faringitis. Muchas madres las conocen todas. Puede servirles de consuelo el saber que el niño será menos susceptible a estas enfermedades a medida que crezca y que sus reacciones serán menos intensas de lo que son actualmente.

Al principio de estas enfermedades infantiles, es imposible saber cómo van a evolucionar. Lo que parece un simple catarro, en un día o dos puede convertirse en una enfermedad más complicada, como las paperas. Puede ser la primera señal de una infección más seria. Muchas veces el niño tiene su propia respuesta típica a la infección: uno estará enfermo de la garganta a cada rato; el otro se quejará constantemente de dolor de oídos.

Casi lo único que puede usted hacer es estar convencida de que cualquier tos, catarro o garganta inflamada merece un tratamiento cuidadoso. Comuníquese con su médico y manténgalo informado cuando los síntomas cambian. El decidirá si necesita ver al niño. De esta manera es probable que pueda evitar las complicaciones que sobrevienen cuando una infección leve abre la vía a otra más grave. Mantenga a su niño dentro de la casa, y en cama si tiene fiebre. Proporciónele muchos cuidados amorosos que necesita especialmente cuando está enfermo.

Otras infecciones respiratorias y sus complicaciones

La *difteria* es una enfermedad grave, que se puede evitar. Un niño que ha sido debidamente vacunado en su primera infancia y ha recibido periódicamente dosis de refuerzo, prácticamente no está en peligro de contraer la enfermedad. Esta empieza con una inflamación de garganta y fiebre; puede observarse ronquera y tos seca. La garganta y las amígdalas suelen tener un aspecto blancusco. Si un niño que no ha sido inmunizado contra la difteria se ve expuesto a contagio, el médico le aplicará de inmediato la antitoxina, a fin de prevenir la enfermedad.

La garganta puede verse afectada por estreptococos, y si esto se acompaña de una erupción se le da el nombre de *fiebre escarlatina*. No deje de administrar las medicinas prescritas por el médico durante todo el tiempo que él indique, aún en el caso de que los síntomas desaparezcan rápidamente. Para evitar complicaciones posteriores, se debe continuar todo el curso del tratamiento.

Una garganta inflamada que no logra mejorarse puede llevar a complicaciones en otras partes del cuerpo. La *fiebre reumática* es una de estas complicaciones. Se trata de una enfermedad grave porque puede afectar el corazón. Los niños en edad escolar están propensos a contraerla.

La fiebre reumática adopta diferentes formas. Puede ser extraordinariamente leve — simplemente una ligera fiebre recurrente — o ser aguda, con dolor e inflamación de las articulaciones. Tiende a presentarse una y otra vez de manera que hay que prestar seria atención al primer ataque por muy leve que sea. Además, la levedad de los síntomas no tiene relación con el daño que puede causar. El doctor podrá guiarla a usted, a fin de prevenir nuevos ataques, y prescribirá dosis regulares de medicina preventiva.

Es necesario que el médico examine a cualquier niño que se queja de dolor en las piernas o en las articulaciones, que se ve pálido o cansado o que tiene fiebre ligera durante algunos días sin causa aparente.

Corea o mal de San Vito, puede ser un síntoma de fiebre reumática. El niño tiene movimientos y contracciones en la cara, los brazos, el tronco y las piernas que pueden variar cada vez. No debe confundirse la corea con la inquietud de un niño que está cansado de estar sentado o que hace gestos con los ojos, la cabeza u otros manerismos repetidos. Un niño que padece corea debe estar al cuidado de un médico, necesita que se le atienda con simpatía en su casa, porque tiene tendencia a llorar fácilmente y sentirse frustrado por estos movimientos que lo asaltan cuando desea vestirse, comer, levantar pequeños objetos, o tomar un lápiz.

La inflamación producida por un mal de garganta puede afectar el riñón, causando *nefritis.* En esta enfermedad, la orina es escasa, de color oscuro, o sanguinolento. Si observa usted algún cambio en la cantidad o el color de la orina del niño avíselo inmediatamente al médico. (Véase diabetes, pielitis, descargas vaginales.)

Pulmonía. Es el nombre genérico para las enfermedades del pulmón, que pueden ser causadas por un virus, una bacteria o algún agente extraño. Cada tipo tiene un tratamiento especial. Como regla, siempre hay fiebre, tos y respiración difícil y rápida. Cuando el tratamiento se inicia oportunamente, los medicamentos actuales traen pronto alivio en la mayoría de los casos. Un niño con pulmonía puede no verse muy grave; pero la enfermedad puede ser de larga duración y necesita vigilancia hasta la completa recuperación.

Amígdalas y adenoides. Estas son pequeñas masas esponjosas de tejido, situadas en la parte de atrás de la garganta, cuyas funciones son parecidas a las de otros ganglios del cuerpo, especialmente los situados a los lados del cuello, en las axilas y en las ingles. Al igual que los otros ganglios, las amígdalas y adenoides combaten las infecciones; suelen afectarse siempre que el niño tiene un catarro o una afección en la garganta. Después de trastornos repetidos de las vías respiratorias, pueden quedar tan inflamadas que dificultan la respiración o la deglución. Si la situación es apremiante, el médico querrá que estas amígdalas o adenoides inflamadas se extirpen. Actualmente, la operación no se hace por rutina, en un intento de mejorar la salud general del niño de una manera vaga. No insista para que el médico opere: él lo hará si lo juzga necesario.

Infecciones de la piel y de los ojos

Son comunes en los niños las picazones, comezones y excoriaciones. Algunas erupciones pueden extenderse a otros miembros de la familia. Cualquier lesión de la piel debe tratarse con cuidado, pues puede dar entrada a gérmenes nocivos. Por tanto, hay que conservar limpia cualquier parte afectada y vigilar que el niño no se rasque ni siquiera una picadura de mosquito. Si le corta bien las uñas, se hará menos daño al rascarse mientras está dormido.

Será necesaria la ayuda del médico para el tratamiento de los padecimientos que veremos a continuación. El uso de medicinas de patente puede hacer que se pierda tiempo y se complique más el caso. Si hay en la casa un enfermo de la piel, tome la precaución de tenerle

aparte sus toallas, servilletas, ropa de cama y ropa personal. Lávela con agua muy caliente y plánchela con plancha también muy caliente.

Pie de atleta. Es una infección ocasionada por un hongo que se reproduce generalmente entre los dedos de los pies, en donde la piel se conserva húmeda y caliente. La medicina que use ha de ser prescrita por el médico. Conserve los pies del niño limpios y secos. Espolvoreelos profusamente con talco. El pie de atleta es más difícil de curar en verano. Cambie los calcetines diariamente y aeree los zapatos. Los zapatos abiertos, así como las sandalias, disminuyen la transpiración de la piel.

Herpes catarral. Es una afección inflamatoria de la piel, caracterizada por la aparición de pequeñas vesículas transparentes en la lengua o en los labios, que generalmente se curan solas, sin más cuidado que la limpieza. Su nombre proviene de que suelen aparecer en los niños cuando tienen catarro o alguna otra enfermedad. Para las vesículas de la lengua enjuague la boca con un poco de agua caliente en la cual se haya disuelto media cucharadita de bicarbonato de sodio o la misma proporción de sal común en un vaso de agua. En caso de que el niño tenga temperatura alta o se queje de inflamación intensa, en la boca, o le sangren las envías, consulte al dentista o al médico. Estos pueden ser síntomas de "boca de trincheras" u otra infección.

Conjuntivitis. La conjuntivitis u ojos enrojecidos es una infección causada por alguna variedad de bacterias y es extremadamente contagiosa. La primera señal de que el niño ha contraído esta infección puede ser que amanece con los ojos pegados por pus. La conjuntivitis suele contagiarse rápidamente de un miembro de la familia a los demás, cuando no se extreman los cuidados de separar las toallas, artículos del baño y otros útiles de aseo personal que pueden transmitir la infección.

Se mitiga la molestia poniendo compresas tibias sobre los ojos inflamados, pero el tratamiento debe ser prescrito por el médico. La negligencia, en este caso, puede dañar la vista del niño.

Los ojos y los párpados del niño se enrojecen por un sinnúmero de razones. La alergia inflama o enrojece algunas veces los ojos (véase pág. 75). Es posible que el niño sufra de algún trastorno en los ojos si acostumbra parpadear, hacer el bizco o los tiene casi siempre irritados. Puede ponérsele anteojos, aun cuando sea muy pequeño.

Ya hemos hablado acerca del *eccema* y del *salpullido* en la sección dedicada a la alergia.

Impétigo. Es una de las afecciones de la piel más contagiosa. Generalmente principia en la cara con una ámpula abultada, que escuece y de la cual sale pus; al desecarse forma una costra amarillenta. El niño puede fácilmente infectar a otros, o llevar los gérmenes de un sitio a otro de su propio cuerpo.

El tratamiento oportuno puede sanar la infección. Vea al médico. Si se descuida, el impétigo se extiende con rapidez y allana el camino para otras infecciones.

Piojos (pediculosis). Los piojos son pequeños insectos que se adhieren a los cabellos o la piel y causan irritación. Si el niño se rasca, lo que seguramente hará, la excreción del animal produce más irritación aún. Generalmente los piojos, o sus huevos, llamados liendres, se pueden ver a simple vista. Es posible que el médico prescriba un tratamiento. Muy a menudo se usa DDT en la proporción de 5 a 10 por ciento, en polvo de talco, para destruir los piojos y sus huevecillos. Esmere la limpieza del niño, de su ropa personal y de su cama para evitar que la plaga se extienda o se repita.

Tiña. Procede de un parásito fungoso que ataca el cuero cabelludo. Al sanar la parte del centro, se extiende como en anillos hacia afuera. Frecuentemente el cabello se cae. Es una infección muy tenaz y transmisible que debe ser atendida por un médico.

A veces se cubre la cabeza del niño con un gorro ajustado (se puede improvisar con una media), que pueda cam-

biarse con frecuencia y hervirse para destruir los gérmenes. El gorro evita que la tiña se transmita a otras personas, pero no constituye un tratamiento de la infección.

Otra forma del mismo padecimiento produce manchas redondas y escamosas sobre la piel. Su tratamiento es más fácil. El pie de atleta ya referido, es una infección de la misma índole.

Sarna. Este padecimiento es causado por un minúsculo parásito que se introduce debajo de la piel; ahí vive y pone sus huevecillos. La comezón es intensa y se aviva por la noche. El niño fácilmente se llaga al rascarse mientras está dormido.

Los médicos recetan una sustancia aceitosa que debe aplicarse después del baño cuando la piel está todavía húmeda. La ropa de cama usada por una persona que padece sarna, debe esterilizarse.

Orzuelos y diviesos. Son afecciones causadas por bacterias, semejantes a las que producen los granos. La aplicación de compresas húmedas alivia el dolor y ayuda a localizar la infección. No abra usted una perrilla o divieso; cuando se rompa, limpie el pus con una gasa estéril. Cubra el divieso con una curación estéril.

Si el niño tiene una serie de orzuelos o diviesos, es mejor consultar al médico.

Trastornos del estómago, el intestino y las vías urinarias

La náusea, el vómito, la diarrea, el estreñimiento y los dolores en el abdomen son todos síntomas de gran número de indisposiciones, de diferentes grados de gravedad. Comer demasiado o cosas indebidas suele ser causa de vómito. Otras veces éste es el primer síntoma de una enfermedad de la niñez o de un trastorno interno. Del mismo modo, un dolor de estómago, una evacuación suelta o dura, puede ser indicio de males muy diversos, desde una perturbación emocional hasta la existencia de algún parásito en el estómago.

Es mejor ver al médico cuando sucede algo anormal. El tratamiento varía de acuerdo con la causa, más bien que con los síntomas.

No hay ninguna prisa para aliviar a un niño que de momento está estreñido, y no es prudente el uso continuo de laxantes o enemas. De hecho, pueden complicar la situación si el niño tuviera el apéndice inflamado. Es mejor que tome mucho líquido, mucha fruta fresca y legumbres; eso no podrá hacerle ningún mal. Pida el consejo médico antes de darle ninguna medicina.

Diarrea. La diarrea en un niño pequeño es grave; si sus evacuaciones tienen con frecuencia un aspecto anormal, hay que vigilarlo cuidadosamente. La diarrea puede deberse a la ingestión de alimento irritante o descompuesto; a la salida de los dientes; a catarro, garganta inflamada o alguna otra infección. Puede ser indicio de *enteritis* o *disentería,* en cuyo caso la situación es grave. Si, al mismo tiempo, el niño vomita persistentemente, se deshidrata y esto pone en peligro su vida. Hasta que no pueda usted ver al médico, deje que el niño repose y déle líquidos con frecuencia.

Lombrices. Estos parásitos pueden causar estreñimiento o diarrea, aunque muchas veces no producen ningún trastorno de este tipo. Se advierte su presencia por cierta irritación o comezón anal, o porque aparecen en las heces fecales. Las especies más comunes de lombrices se distinguen por la forma. Los *oxiuros* tienen ambas extremidades afiladas, son muy activos y semejan un pequeño hilo blanco como de 15 cm. de largo; los *ascaris* son redondos, pálidos y suaves y como del tamaño de una lombriz de tierra, las *uncinarias* tienen forma de cinta y una especie de gancho para atorarse; son menos comunes que las dos especies anteriores.

Los huevecillos de estos parásitos se encuentran en muchas partes, de manera que trate que las manos y las uñas del niño estén siempre limpias.

Posiblemente el médico quiera ver las heces del niño, si sospecha la presencia de lombrices. Necesita saber exac-

tamente la especie de que se trata, porque la medicina, para ser eficaz, debe ser enérgica y administrarse a la dosis exacta y bajo determinadas circunstancias, a fin de exterminar al parásito sin dañar al niño.

Pielitis. Si la orina es turbia, quizá contenga pus como resultado de una infección renal. La pielitis es más común en las niñas que en los niños. El niño puede tener un aspecto saludable, sin otra anormalidad que la de la orina. En otros casos, el niño puede parecer enfermo, pero sin fiebre ni dolor, o quizá con dolor de cabeza y fiebre baja. De cualquier modo, debe buscarse el diagnóstico del médico. Llévele una muestra de la orina dentro de una botella limpia.

Vaginitis. Es una inflamación de la vagina, o sea el conducto membranoso que une la vulva al útero. Produce una secreción que puede ser leve y pasajera, leve y persistente, o gruesa y profusa. La orina podrá aparecer turbia o sanguinolenta si va mezclada con la descarga vaginal. El caso debe ser consultado, para que el médico determine si es una infección leve o grave. Se da el caso de que las niñas introduzcan alguna cosa en la vagina, con los trastornos consiguientes.

Trastornos del metabolismo

Fibrosis quística. Hay otro tipo de evacuaciones que indican la existencia de la enfermedad llamada fibrosis quística. Son abundantes y de mal olor debido a la falta de absorción de las grasas que el niño ingiere en los alimentos. El padecimiento es hereditario, aunque generalmente los padres no presentan síntomas. En algunos casos, afecta muchas funciones corporales. Un niño con fibrosis quística está propenso a las infecciones pulmonares. Generalmente goza de muy buen apetito, pero aumenta de peso muy lentamente. Para un tratamiento cuidadoso y continuado necesita la atención médica.

Diabetes. Cualquier cambio en los hábitos de micción del niño puede ser señal de enfermedad. Es natural que en un clima muy frío o húmedo, el niño orine más a menudo. Pero cuando la frecuencia de las micciones es notable y persistente puede señalar la presencia de diabetes (diabetes mellitus) o sea, la imposibilidad del organismo de asimilar el azúcar o las harinas. Si no se trata, la diabetes hace perder peso, y conduce a la muerte. Mediante una dieta especial y medicamentos adecuados, un niño diabético puede, en la actualidad, vivir muchos años y llevar una vida normal.

EMERGENCIAS

Para la época en que el niño llega a la edad de 6 años, usted, su madre, probablemente tenga ya gran experiencia en limpiar heridas y consolar ánimos. Para entonces, también, su hijo probablemente habrá aprendido, de usted, cómo atender una cortada o una abrasión sencilla.

Pero accidentes más serios suelen suceder, cualquiera que sea la edad de los niños. A continuación, vamos a describir algunas de las emergencias domésticas más comunes e indicar lo que se debe hacer en cada caso. Sin embargo, conserve siempre en mente que para todo, excepto para contingencias mínimas, se debe acudir de inmediato al médico.

Mordeduras y picaduras

Mordeduras de animales (gato, perro, ardilla, murciélago u otros).

Aun tratándose de un animal doméstico, el niño debe ser visto de inmediato por un médico. A menudo se requiere aplicar una dosis de refuerzo de la vacuna contra el tétanos, aun cuando no sea necesario el tratamiento de prevención contra la rabia.

Trate de capturar al animal, a fin de que pueda ser mantenido bajo observación hasta que se determine si tiene o no tiene rabia.

Piquetes de insectos (abejas, avispas, hormigas, mosquitos).

Remueva el aguijón, si lo hay, con unas pinzas. Aplique vinagre, amoniaco diluido o una gruesa capa de bicarbonato de sodio y agua. Llame al médico si el niño tiene alguna reacción inusitada (palidez, náusea, vómitos, pérdida de la conciencia, adormilamiento, convulsiones).

Mordeduras de serpientes

Trate de matar a la víbora para que pueda ser identificada. Las especies ponzoñosas más comunes son: las víboras de cascabel, la llamada cabeza de cobre, la mocasín y la coralillo.

Si tiene usted la sospecha de que su niño ha sido mordido por una víbora ponzoñosa apresúrese a buscar al médico. A menos de que haya usted recibido instrucciones para el tratamiento de una mordedura de serpiente, puede usted ocasionar más daño que bien si trata de inyectar un antídoto o de hacer una succión.

Mientras llega el médico, o en camino al hospital, aplique un torniquete justamente por encima de la mordedura, a fin de disminuir el paso del veneno al resto del cuerpo. Vigile la zona, sin embargo, pues la hinchazón causada por la misma mordedura puede hacer que el torniquete resulte demasiado apretado. Conserve al niño en quietud y tranquilícelo. El miembro mordido debe estar colgando hacia abajo.

Mordeduras de garrapata

Casi todas las garrapatas son inofensivas, sin embargo, algunas transmiten la llamada fiebre por garrapatas de Colorado, la fiebre manchada de las Montañas Rocosas y otras fiebres recurrentes.

Se debe examinar dos veces al día a los niños que viven en zonas infestadas de garrapatas. Busque a estos animales principalmente en la cabeza o en los pliegues de la piel. Remuévalas (de los humanos o de los animales) con pinzas. Asegúrese de sacar la cabeza al mismo tiempo que el cuerpo. Si se adhiere, cúbrala con grasa, aceite o trementina para aflojarla, y esprímala con los dedos protegidos con un lienzo o con guantes. Cuando la haya sacado, tírela por el excusado, quémela o échela en trementina o en kerosén. Limpie la herida con agua y jabón o con un antiséptico suave.

Huesos rotos

Si sospecha usted que el niño se ha fracturado algún hueso, no deje que mueva el miembro o la parte dañada y no la mueva usted tampoco. Déjelo en donde está, si es posible. Consérvelo abrigado y llame al médico. Si un fragmento de hueso sobresale a través de la piel, cúbralo con gasa estéril.

En caso de tener que moverlo, aplique una tablilla al miembro fracturado.

Brazo. Para asegurar la inmovilidad de un brazo lo mejor que se puede usar es un cabestrillo, o bien una almohada, como se explicará más adelante.

Pierna. Deslice una almohada debajo de la pierna. Incluya la articulación de cada extremo del hueso roto. Sujete la almohada a la pierna con tiras de tela o vendas, colocadas a unos 10 centímetros de distancia una de otra. Puede usarse una tabla grande si no se dispone de una almohada, o sujetar la pierna lastimada con la otra pierna, espaciando las ligaduras unos 15 centímetros. Asegúrese de que no estén demasiado apretadas.

Espalda o cuello. Si es necesario, deslice una tabla o una puerta debajo del cuerpo del niño, pero, de ser posible, déjelo donde está. Llame a un médico inmediatamente.

Quemaduras

Extienda sobre las quemaduras leves un poco de vaselina o ungüento para quemaduras. El ardor también se cal-

ma aplicando una pasta de bicarbonato de sodio con agua o una bolsita de té mojada. Cubra con una compresa estéril o con gasa limpia. No toque las ampollas. Una quemadura extensa o profunda necesita atención médica inmediata. Envuelva al niño en una sábana o cubra la zona afectada con lienzos limpios. Conserve al niño caliente y llévelo a un hospital.

Atragantamientos

Levante al niño por los pies y golpéele la espalda en forma cortante. Si el niño está demasiado pesado, échelo sobre su espalda o sobre el respaldo de una silla. Si el objeto no sale, llévelo al hospital inmediatamente.

Si el niño ha tragado un objeto pequeño, como una semilla de fruta, un botón o una monedita, examine sus evacuaciones por algunos días para ver si lo arroja. Si lo que se ha tragado es algún objeto con punta, por ejemplo, un alfiler, llévelo con el médico.

Convulsiones (ataques, ausencias, convulsiones propiamente dichas)

Aunque las convulsiones son muy alarmantes, trate de conservarse serena. Generalmente sólo duran unos instantes. Lo mejor que puede hacer es procurar que el niño no se lastime. Póngalo boca abajo sobre una cama o un tapete, con la barbilla levantada y alejado de objetos agudos o de los muebles. En esta postura podrá respirar libremente, y es menos probable que la saliva pase a los pulmones y que se trague la lengua.

Obsérvelo de cerca. No ponga a un niño convulso en la tina de baño. Cuando las convulsiones se hayan calmado, acuéstelo en su cama.

Llame al médico tan pronto como pueda. A menudo una convulsión significa el comienzo de alguna infección o enfermedad. Cuando se repiten a intervalos y no se acompañan de fiebre, quizá sean manifestación de epilepsia. Un niño epiléptico necesita atención médica.

Cortadas y hemorragias

Para una cortada pequeña, lave bien con jabón y agua y aplique un vendaje limpio o recientemente planchado. Si la cortada es grande y profunda, cúbrala con gasa estéril, haga firme presión sobre la herida para detener la hemorragia y manténgala así hasta que pueda comunicarse con el facultativo o el servicio de emergencia del hospital. Si la hemorragia persiste, coloque encima de la herida una toalla limpia y presione con más fuerza. Añada todas las toallas o lienzos que necesite, pero no quite los que puso primero.

En caso de hemorragia intensa, se debe hacer presión del lado de la herida que se encuentra más cerca del centro del cuerpo. El sangrado de una mano, por ejemplo, puede disminuir si se presiona gradual y firmemente la superficie interior del antebrazo. Si usted ha tomado un curso de primeros auxilios, o tiene un libro sobre la materia, sabrá exactamente la zona adecuada.

Malestar en los oídos

Si algún insecto se introduce en los oídos del niño, detenga el zumbido, que sin duda asusta al pequeño, instilando en el oído afectado unas gotas de aceite de olivo o de aceite mineral El aceite hará callar al insecto y hasta podrá hacer que salga. No trate usted de desalojar otros objetos, tales como dulces, guijarros, o semillas. Consiga un médico.

Si el niño se queja de dolor de oído, también llame al médico. Aplique calor o frío, para un alivio temporal. Use una bolsa parcialmente llena con agua caliente. Puede también poner la cabeza del niño sobre un cojín eléctrico, conectado a un calor medio. Puede calentar en la estufa una bolsa con sal y ponerla sobre el oído. La sal caliente conserva el calor por largo tiempo.

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES MAS COMUNES

Enfermedades	Síntomas iniciales	Periodo de incubación	Prevención	Contagiosidad	Qué debe hacerse
Infección estreptocócica de la garganta (faringitis séptica) y fiebre escarlata (escarlatina).	En algunas ocasiones vómito, dolor de cabeza y fiebre antes de inflamación intensa y repentina de la garganta. Si es seguida por una erupción fina en el cuerpo y en los miembros, se llama fiebre escarlata.	Uno a 7 días, generalmente 2 a 5.	Los antibióticos pueden prevenir un ataque, o aligerarlo, si el médico lo considera conveniente.	7 a 10 días. Cuando han cesado todos los escurrimientos de los ojos, nariz y garganta.	Responde a los antibióticos, que deben administrarse durante el curso de la enfermedad para evitar serias complicaciones.
Orejones (paperas).	Fiebre; dolor de cabeza; vómito; dolor e inflamación de las glándulas salivales cerca del oído y en la mandíbula; pueden afectarse también otras partes del cuerpo.	11 a 26 días, más o menos cerca de 18 días.	Propensa a ser más benigna en la niñez. Algunos médicos piensan que es preferible que los niños la contraigan antes de la edad escolar.	Hasta que desaparezca la inflamación.	Tener al niño en reposo hasta que ceda la fiebre; dentro de la casa, a menos que haga calor.
Roséola.	Fiebre alta 2 ó 3 días; después baja a lo normal antes de que se presente una ligera erupción o unas grandes ronchas rosas en la espalda y el estómago, algunas veces en todo el cuerpo. Parece que el niño no está muy grave a pesar de la fiebre de 39.5° a 40.5° C. Puede tener convulsiones.	Cerca de 2 semanas.	Ninguna. En general, afecta a niños de 6 meses a 3 años de edad.	Hasta que el niño parezca estar bien.	Ninguna medida en especial. Reposo y quietud y dar gran cantidad de líquidos durante la fiebre alta.
Rubéola (sarampión alemán).	Una fiebre moderada, garganta inflamada o síntomas de catarro pueden preceder la erupción color rosado; ganglios crecidos atrás del cuello y de las orejas.	2 a 3 semanas. Generalmente 18 días.	Ninguna. Inmune después del primer ataque. A menudo se expone a las niñas intencionalmente, ya que más tarde el contagio de esta enfermedad al principio del embarazo puede perjudicar al futuro bebé.	Hasta que desaparezca la erupción; alrededor de 5 días.	No es grave; raras veces se complica. Buen cuidado en general y reposo para el niño.

Sarampión.	Fiebre ascendente; tos seca; nariz fluente; ojos enrojecidos 3 ó 4 días antes de la erupción que empieza en el nacimiento del pelo y se extiende hacia abajo en manchas; pequeñas manchas rojas con centros blancos (manchas de Koplik) en la boca antes de la erupción.	1 a 2 semanas, generalmente 10 a 11 días.	Debe preguntarse al médico acerca de la vacuna del sarampión, disponible hoy en día.	Hasta que desaparece la erupción, generalmente 7 u 8 días.	Puede ser benigno o no, con serias complicaciones; seguir instrucciones del médico por ser enfermedad traicionera.
Tos ferina.	Al principio parece un catarro con poca fiebre y tos, que cambia al final de la segunda semana a periodos de tos acompañada por un jadeo ruidoso de aire que da origen al grito característico ("gallo").	7 a 21 días. Generalmente dentro de 7 días.	Generalmente se aplican vacunas a todos los niños. Se aplican vacunas de refuerzo durante la niñez. Si el niño no está vacunado y está expuesto, el médico podrá darle un suero protector rápidamente.	Cuando menos 4 semanas.	El bebé necesita una supervisión cuidadosa del médico, todo el tiempo que dure esta penosa enfermedad.
Varicela.	Fiebre moderada, 36 horas después se levantan pequeñas vejigas que se llenan de líquido transparente. Las costras se forman después. Aparecen brotes sucesivos de viruelas.	2 a 3 semanas. Generalmente 13 a 17 días.	Ninguna. Inmune después del primer ataque.	6 días después de la aparición de la erupción.	Generalmente no es grave. Corte las uñas del bebé para evitar que se rasque. La aplicación de alcohol diluido o solución de carbonato puede calmar la comezón.
ENFERMEDADES INFECCIOSAS MENOS COMUNES					
Fiebre manchada de las Montañas Rocosas.	Dolores musculares, ocasionalmente sangrado por la nariz, dolor de cabeza, erupción en el tercer o cuarto días.	Alrededor de una semana después de la picadura de la garrapata infectada.	Pueden aplicarse vacunas a un niño que vive en una zona muy infestada. Protegerlo de la picadura mediante vestimenta adecuada o repelentes.	Sólo es difundida por las garrapatas infecciosas.	Los nuevos medicamentos han mejorado el tratamiento.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS MENOS COMUNES *(continuación)*

Enfermedades	Síntomas iniciales	Periodo de incubación *	Prevención	Contagiosidad	Qué debe hacerse
Hepatitis infecciosa (ictericia catarral).	Puede ser benigna, con pocos síntomas, o acompañada de fiebre, dolor de cabeza, dolor en el estómago, náuseas, diarrea, molestias generales. Más tarde, la piel y los ojos adquieren un tinte amarillento (ictericia) orina oscura y evacuaciones de color de yeso.	2 a 6 semanas, generalmente 25 días.	La inyección de globulina gamma proporciona inmunidad temporal si el niño está expuesto.	Puede durar 2 meses o más.	Puede ser benigna o puede requerir cuidado hospitalario.
Meningitis.	Puede ir precedida por catarro y/o dolor de oído, dolor de cabeza, cuello rígido, vómitos, fiebre alta con convulsiones o estupor somnoliento; erupción fina con pequeñas hemorragias en la piel en ciertos tipos (meningococcemia).	2 a 10 días.	El rápido tratamiento de infecciones bacterianas de la nasofaringe y oído puede evitar que se desarrolle.	Hasta el restablecimiento.	Es necesario tratamiento inmediato. Llevar al niño al hospital si no se consigue al médico. Continuar tratamiento con antibióticos el tiempo que el médico lo prescriba.
Mononucleosis infecciosa (fiebre glandular).	Garganta ulcerada, inflamación de los ganglios del cuello y de otras partes, a veces erupción en todo el cuerpo, apariencia ictérica, fiebre baja y persistente.	Probablemente 4 a 14 días o más.	Ninguna.	Probablemente 2 a 4 semanas, pero la forma de contagio no es muy clara.	Guardar cama mientras haya fiebre; después restringir la actividad.
Poliomielitis (parálisis infantil).	Poca fiebre; malestar general; dolor de cabeza; cuello y espalda rígidos.	1 a 4 semanas; generalmente 1 a 2 semanas.	Preguntar al médico sobre las vacunas disponibles.	Una semana o hasta que desaparezca la fiebre.	Generalmente se aconseja el cuidado hospitalario.
Viruela.	Fiebre repentina, escalosfríos, dolor de cabeza y espalda. Erupción prominente, ámpulas y costras.	6 a 18 días, generalmente 12.	La vacuna confiere una protección casi absoluta. Vacunar el primer año y antes de ir a la escuela.	Hasta que todas las costras desaparezcan.	Es necesaria atención médica.

* El periodo de incubación es el tiempo habitual que transcurre desde la exposición a la enfermedad hasta la aparición del primer síntoma. Por ejemplo, si un niño está expuesto a la varicela, puede jugar sin peligro con otros niños hasta 12 ó 13 días después. La siguiente semana, debe permanecer alejado de otros niños ya que puede estar en las primeras etapas de la enfermedad, y ésta puede ser contagiosa antes de que se advierta algún síntoma.

Partículas en los ojos

Lave sus manos antes de tratar de remover cualquier partícula del ojo del niño. Dígale que no se lo frote. Para desalojar el cuerpo extraño, baje el párpado de arriba sobre el de abajo por unos minutos, pidiendo al niño que mire hacia arriba. Esto produce lágrimas que pueden sacar la partícula. Si esto falla, busque el cuerpo extraño. Si lo localiza, trate de extraerlo suavemente con la esquina de un pañuelo limpio o un pedazo de gasa estéril doblada de tal modo que acabe en punta.

El lavado del ojo podrá ayudar. Con un gotero derrame agua dentro del ojo o use un lava-ojos. Emplee únicamente agua hervida, y a la temperatura ambiente, a la que agregará una cucharadita de sal por taza. Si la irritación persiste llame al médico.

Sangrado por la nariz

Tranquilice al niño y pídale que se esté quieto y sentado. Aconséjele que respire por la boca. Haga presión suavemente sobre las fosas nasales por cinco o diez minutos. Si esto no detiene el sangrado, ponga trapos mojados sobre la nariz del niño, o una bolsa con hielo sobre la nuca. Si la nariz sigue sangrando, llame al médico. Cuando este tipo de hemorragias son frecuentes y abundantes, es preciso que el médico averigüe la causa.

Si el niño se ha introducido algún objeto dentro de la nariz, haga venir al médico para que se lo extraiga.

Envenenamientos

En los envenenamientos accidentales se debe llamar al doctor, sin pérdida de tiempo o acudir a la consulta de emergencia del hospital más próximo. Mientras se establecen estos contactos y a reserva de las instrucciones que dé el médico, pueden tomarse algunas medidas sencillas.

Envenenamiento externo

Cuando el envenenamiento afecta la superficie externa del cuerpo o la cavidad nasal u oral, es útil lavar y enjuagar para quitar el veneno. Los venenos ácidos deben ser neutralizados con un álcali suave, como una solución de carbonato de sodio. Los venenos alcalinos pueden neutralizarse con ácidos suaves como vinagre diluido o jugo de limón.

Envenenamientos internos

Si el veneno ingerido es un álcali o un ácido fuerte, o contiene kerosén o gasolina, *no debe inducirse el vómito;* en cambio, se debe tratar de neutralizar o diluir el veneno. El mismo principio de la neutralización de los venenos ácidos y alcalinos se aplica aquí. En un envenenamiento con un álcali, debe administrarse una solución ácida suave, como una cucharada de jugo de limón o de vinagre disuelta en un vaso de agua. En caso de envenenamiento con un ácido fuerte, debe darse un vaso de agua en la que se hayan disuelto una o dos cucharadas de carbonato de sodio. Después de este intento de neutralizar el veneno, conviene dar un vaso de leche o de agua a la que se haya incorporado una clara de huevo crudo. Cuando se ingiera un líquido que contenga kerosén o gasolina o un solvente similar, se debe tratar de diluir el veneno bebiendo agua.

Si el veneno ingerido es distinto de los que se acaban de mencionar, se debe inducir el vómito, a menos que el niño esté inconsciente. La manera más fácil de inducir el vómito es dando a beber un vaso de leche o de agua que contenga clara de huevo cruda. El introducir el dedo o el mango de una cuchara dentro de la garganta del niño generalmente provoca vómito. Otro método es darle un poco de mostaza disuelta en agua tibia y salada. En cuanto el niño empiece a arquear debe ser colocado sobre su abdomen con la cabeza 20 a 25 centímetros más abajo de las cade-

ras. Después que el niño haya vomitado, se le debe administrar el antídoto especificado en la etiqueta del recipiente que contenía el veneno, en caso de conseguirlo. De lo contrario se le debe dar leche o clara de huevo cruda disuelta en agua. Siempre conserve el producto del vómito y el recipiente del veneno para poderlos mostrar al médico.

Heridas por instrumento punzante

Presione con suavidad cerca de la herida para favorecer el sangrado que lava la lesión. Cúbrala ligeramente hasta que el médico la vea, pero no trate de cerrarla con lienzos o tela adhesiva. Cerciórese de si el niño está vacunado contra el tétanos y de si convendría administrarle una dosis de refuerzo.

Astillas

Lave la zona concienzudamente. La espuma de jabón puede ayudar a suavizar la piel alrededor del lugar donde entró la astilla y así se podrá quitar con facilidad.

Pueden emplearse unas pinzas, una aguja, o la punta de un cuchillo previamente esterilizados para extraer la astilla. Las pinzas podrán asustar menos al niño, pero muchas veces no es posible sacar la astilla sin antes aflojarla mediante algún instrumento con punta.

Para esterilizar el instrumento límpielo con alcohol. Su niño puede ser capaz de sacarse la astilla él mismo, y quizá le dé así menos miedo que si usted intenta hacerlo.

Después de haber extraído la astilla, haga un poco de presión para que salga algo de sangre; en seguida lave el lugar cuidadosamente y aplique un antiséptico suave. Tal vez necesite una venda estéril para proteger la zona. Una astilla que ha entrado muy profundamente dentro de la carne del niño debe ser removida siempre por el médico, quien, incluso, puede tener que usar instrumentos especiales.

Servicios de su comunidad para niños y familias

Encontrará usted aquí una descripción general de los servicios que su comunidad puede proporcionar para niños y familias, o de aquellos servicios que su comunidad puede llegar a desarrollar. Encontrará también sugerencias sobre cómo llegar a conocer mejor los servicios de sanidad, educación y asistencia en su zona particular.

En nuestros países, cada comunidad tiene su forma especial de proporcionar servicios a la comunidad, aunque en mayor o menor grado, todos siguen un patrón general. El patrón que sigue su comunidad depende, en parte, de los planes del gobierno local y el gobierno federal. Este patrón depende también en cierto modo de los planes que tengan algunos grupos de su comunidad, con carácter privado.

Si usted vive en una población bastante grande, o en una ciudad, probablemente dispondrá de algún tipo de organización oficial de salud pública o de seguridad social, o de cualquier otra organización de carácter privado, como la Cruz Roja, las asociaciones de escultismo, los centros de orientación familiar y demás.

Para saber con qué servicios en particular cuenta su comunidad puede obtener información en cualquiera de las dependencias gubernamentales relacionadas con estos asuntos.

Problemas de la conducta y matrimoniales

Para los problemas familiares tales como los de la conducta de los niños o la desavenencia entre marido y mujer, es posible obtener ayuda profesional competente por parte de servicios como el de una clínica de orientación infantil, o el de una clínica de salud mental para adultos. En algunas partes estos servicios son gratuitos o muy económicos. Las familias que pueden pagar más, tal vez desearán consultar con un psiquiatra, con un psicólogo o con algún otro consejero privado. Estas personas deberán ser profesionales altamente calificados y pertenecer a sus asociaciones profesionales respectivas. También algunas iglesias y templos tienen directores religiosos con adiestramiento especial para aconsejar a las familias.

Para obtener información acerca de servicios de bienestar del niño, relacionados con asuntos de adopción, hogares sustitutos, guarderías, abandono de niños, cuidado de niños cuyas madres trabajan, puede acudir a alguna dependencia oficial de salud pública o bienestar social.

Problemas especiales relativos a la educación

Si su niño tiene algún problema especial de educación, como aprender a leer, o si tiene algún defecto de la vista, el oído, el habla, o la capacidad general de aprender, su propia escuela podrá decirle si existe algún tipo de ayuda especial para el niño en el sistema escolar. Si el sistema de su escuela no cuenta con los servicios necesarios pida consejo al médico de la familia.

Servicios de salud

Junto con el cuidado médico que usted puede obtener de su médico, tal vez encuentre que su comunidad ofrece algunos servicios gratuitos o a muy bajo costo a través de clínicas y hospitales. Muchas comunidades tienen servicios gratuitos o muy económicos para inmunización a algunas enfermedades como tos ferina, viruela, difteria, poliomielitis y sarampión.

Conforme los conocimientos médicos avanzan, surgen más y más organizaciones de salud para niños y adultos que atienden problemas especiales, como parálisis cerebral, fiebre reumática, dificultades en la vista, en el oído y en el habla, alergias, epilepsias y demás. Su médico probablemente sabrá de muchos de estos servicios, pero también puede usted informarse en las dependencias de salud pública y seguridad social.

Problemas financieros

Las familias que no tienen medios de subsistencia pueden obtener ayuda financiera a través de algunas instituciones privadas. También algunas familias o miembros de ellas reciben ayuda de organismos de seguridad social.

Los diferentes tipos de ayuda financiera para las familias son tan diversos, que aquí no se pueden describir adecuadamente. Usted puede informarse sobre esto en su comunidad particular, a través de los organismos de salud pública y seguridad social.

Educación de adultos

Cada vez más, los adultos están volviendo a acudir a la escuela, ya sea parte del tiempo o tiempo completo. Otros tal vez no tomen cursos formales, pero forman parte de grupos de discusión. Actividades formales o informales, que continúan la educación, se llevan a cabo en muchas comunidades, tanto para hombres como para mujeres que desean un mayor adiestramiento vocacional, educación general, o cursos sobre intereses recreativos como las artes y artesanías. Los colegios y universidades locales, las escuelas de enseñanza superior, las organizaciones religiosas, los centros

de la comunidad y centros de orientación se encuentran entre los organismos que proporcionan programas para la educación adulta. Puede usted informarse sobre esto en los colegios y universidades locales, organizaciones religiosas y demás centros educativos.

Educación de los padres

Si usted quiere formar parte de un grupo para la educación de los padres, tal vez pueda encontrar alguno a través de su asociación de padres de familia y maestros, de su iglesia o templo. Las personas que desean organizar un grupo para la educación de los padres, a menudo encuentran directores profesionales calificados a través de los colegios y universidades locales (en especial en los departamentos de psicología, sociología, trabajo social, economía del hogar, enfermería y medicina). En ciertas comunidades, alguna dependencia oficial de salud pública también puede sugerir directores para grupos de educación de los padres.

En general da mejor resultado el planear una serie de reuniones de discusión de grupo para la educación de los padres, que el proporcionarles una sola conferencia. Puede utilizarse cierto tipo de material como películas y folletos.

Recreo

Casi todas las comunidades tienen centros de recreo, tanto para los niños como para organizaciones formales para niños y niñas, como las de escultismo y otras que tal vez le son conocidas. Quizás pueda encontrar una lista de ellas en su directorio telefónico o a través de alguna dependencia oficial. Muchas organizaciones religiosas también sostienen actividades recreativas, y tal vez usted tenga en su población o ciudad algún centro de recreo que proporcione campos de juego, excursiones y otros programas. También puede usted acudir a los parques públicos.

Para resumir: su comunidad y su parte en ella

Tal vez su comunidad tenga la mayoría de los servicios que necesita para la salud, bienestar, educación y recreo de sus niños y familias. Tal vez tenga la mayoría, pero no todos los servicios necesarios. Quizás sólo tenga unos cuantos. Algunas veces su problema principal está en localizar los servicios especiales que usted necesita para su familia en particular o para otras familias. Pero en algunos casos, una comunidad puede tener grandes lagunas en sus servicios gratuitos o de bajo costo, o en servicios manejados por personal bien adiestrado.

Usted y otros padres de familia pueden mejorar los servicios en su comunidad. No todos los padres tienen el tiempo, energía o interés necesarios para trabajar por el mejoramiento de la comunidad. A menudo es cierto que los padres pueden trabajar por su comunidad más fácilmente una vez que sus hijos han pasado la edad pre-escolar. Si usted desea trabajar para el mejoramiento de los servicios de la comunidad para niños y familias, es mejor aprender todo lo que se pueda acerca de lo que ya es posible obtener dentro de estas líneas en su población particular. Especialmente en comunidades grandes, es más efectivo centrar el interés en un tipo de servicios, como educación o salud mental. Puede unirse a otros padres que deseen ampliar sus conocimientos.

Es una buena idea el averiguar también qué ayuda consultiva del tipo financiero y profesional es posible obtener del gobierno estatal o federal para su comunidad. Seguramente existen recursos disponibles para los pueblos, ciudades y distritos. Usted puede informarse acerca de los servicios consultivos especiales y acerca de los fondos federales y estatales disponibles, escribiendo a las dependencias oficiales.

También puede usted trabajar por el mejoramiento de la comunidad a través de organizaciones no gubernamentales. Recabe información sobre las que ya existen y piense en las que harían falta.

Libros en español sobre cuidado infantil *

El cuidado prenatal. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 96 pp.
El cuidado del bebé. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 112 pp.
El niño de 1 a 6 años. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 110 pp.
El niño de 6 a 12 años. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 105 pp.
Manual de puericultura, José Barón Fernández, 4ª edición. Un vol. 14.5 × 21.5 cm., de 192 pp., 46 il., y 15 cuadros, tela.
Educación y desarrollo emocional del niño, Humberto Nágera P. Un vol., 14 × 21 cm., 143 pp.
Aprenda a cuidar a su enfermo, Mary M. Peabody. Un folleto de 16 × 21 cm., 64 pp. y 27 il., rústica.
Los niños son seres humanos, C. Anderson Aldrich. Un vol. 15 × 22 cm., de 128 pp., y 9 il., tela.
Rehabilitación del niño sordo, Boris Morkovin. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 164 pp.
Cuidado del niño lisiado, Benjamin Spock y Marion O. Lerrigo. Un volumen, 16.5 × 23.5 cm., 250 pp.
Cómo educar al hijo, André Berge. Un vol., 14 × 20 cm., 220 pp.
Los niños... fuente de alegrías y de tormentos, Marguerite Reynier. Un vol., 14 × 20 cm., 192 pp., ilustrado.
Los defectos del niño, André Berge. Un vol., 14 × 20 cm., 180 pp.
El escolar difícil, André Berge. Un vol., 14 × 20 cm., 186 pp.
Disciplina del niño, James L. Hymes. Un vol., 14 × 20 cm., 76 pp.
Para ser un buen padre, James L. Hymes. Un vol., 14 × 20 cm., 86 pp.
Educación y sexualidad, Germaine Montreuil-Strauss. Un vol., 14 × 20 cm., 128 pp.
Guía práctica de la mujer encinta, Dugast Rouillé. Un vol., 14 × 20 cm., 152 pp.
La maravilla del cuerpo humano, Pierre Vallery-Radot. Un vol., 14 × 20 cm., 192 pp.
La familia que nadie quería, Helen Doss. Un vol., 14 × 20 cm., 316 pp.
El niño y el ambiente escolar, A. Ferré. Un vol., 13.5 × 19 cm., 143 pp.
El carácter de su hijo, G. Mauco. Un vol., 14 × 20 cm., 104 pp.
El niño mentalmente retardado, Abraham Levinston. Un vol., 14 × 20 cm., 181 pp.
Elementos de psicología infantil, A. Ferré y Revault D'Allonnes. Un vol., 14 × 20 cm., 156 pp.
Los dientes del niño, Edgar S. Bacon. Un vol., 14 × 20 cm., 143 pp.
Cuando su niño está enfermo, Samuel Karelitz. Un vol., 14 × 20 cm., 489 pp.

* Estos libros se pueden obtener a través de: La Prensa Médica Mexicana
Paseo de las Facultades 26, México, 20, D. F. Tel. 48-01-50.

Indice

Abdomen, dolores en el, 80
Abejas, piquetes de, 82
Accidentes, prevención de, 41
Aceras, importancia de las, 43
Acompañantes del niño, 47
Actividades recreativas, 90
Adenoides, 78
Adolescencia, acercamiento gradual, 69
Adultos, educación de, 89
Agresividad, manifestaciones de, 72
Agua, peligros del, 45
Alergias, 75
Alimentación del niño, 34-39
Alimentos del desayuno, 38
  grupos especiales de, 34
  guía diaria, 35
  para todos los días, 34
Almuerzo escolar, 38
Ambiente del niño, 48-54
Amígdalas, 78
Amigos, actividades con los, 49
  difíciles, 49
  distintos, 50
  selección de, 48
Amor, necesidad de, 11
Anemia, 76
Anochecer, precauciones al, 44
Aparatos, manejo de, 41
Apetito del niño, 35
Aprendizaje, estímulos para el, 59
  formas de, 3
  y ritmo de crecimiento, 61
Aprovechamiento, pruebas de, 62
Ardilla, mordeduras de, 81
Aritmética, nuevos métodos de enseñanza, 66
Armas de fuego, 42
Ascaris, 80
Asma, 75
Asociaciones de escultismo, 54
  de jóvenes cristianos, 54
  de padres y maestros, 50
Astillas, 88
Ataques, 83
Atragantamientos, 83
Audición, pruebas de, 74
Ausencias, 83
Automóvil, cinturón de seguridad, 43
Autoridad, diferentes tipos de, 19
Aventura, atracción por la, 43
  necesidad de, 6
Avispas, piquetes de, 82
Ayudantes de clases, 67

Biblioteca pública, uso de la, 55
Brazo, fracturas de, 82

Cama, cualidades necesarias, 40
Campamentos, 56
  para pasar la noche, 57
Campos de juegos comunales, 56
Caries dentales, 32
Carne, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Castigo(s) necesarios, 21
  y disciplina, 22
Catarros, 33, 77
Cereales, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Cine, 26
Clases fuera de la escuela, ventajas y desventajas, 55
Clubes, atractivos de los, 54
Cólera, efectos físicos de la, 32
Comida(s) a deshoras, 38
  ambiente grato, 36
  familiares, 36
  higiene de la, 30
Competencia, ventajas y desventajas, 55
Comportamiento malo, causas, 21
  patrones de, 71
  problemas de, 12
Compras, 37
Comunidad, mejoramiento de la, 90
  papel del niño en la, 54-58
  servicios de la, 88
Conjuntivitis, 79
Consejeros orientadores, 68
Convulsiones, 83
Corea, 78
Cortadas, 83
Crecimiento del niño, 14
  e independencia, 5
  físico, 13
  y ritmo de aprendizaje, 61
Cuarto propio, 29
Cuello, fracturas de, 82
Cuerpos extraños, en la nariz, 87
  en los oídos, 83

Cuerpos extraños, en los ojos, 87
Curiosidad, valor de la, 11

DDT contra los piojos, 79
Deportes activos, 55
  iniciación a los, 10, 31
Desayuno, 38
Descanso, 39
  tiempo para el, 59
Diabetes, 81
Diarrea, 80
Dientes, cuidado de los, 13
  y salud, 32
Difteria, 77
  vacuna contra la, 33
Dinero, uso del, 46
  y felicidad familiar, 46
Disciplina conveniente, 20
  demasiado estricta, reacción a la, 53
Disentería, 80
Diviesos, 80
Dolor de oído, 83

Eccema, 75, 79
Educación de adultos, 89
  de los padres, 90
  problemas relativos a la, 89
Electricidad, peligros, 42
Emergencias, 81-83, 87-88
Emisiones seminales, 14
Emociones, cambios, 15
  del niño, 2
  y salud, 31
Empleo (*véase*: Trabajo)
Enfermedad(es) física, 32
  infecciosas menos comunes, 85, 86
  prevención de las, 32
  resistencia a las, 13
  síntomas de, 32
  transmisibles más comunes, 84, 85
Enfermera escolar, 68
Enseñanza audiovisual, 68
  en equipo, 67
  nuevos métodos de, 66
Enteritis, 80
Envenenamiento(s), 87
  externo, 87
  internos, 87
Epilepsia, 83
Erupciones, 78
Escarlatina, 84
Escuela(s), adaptación a la, 64
  fiestas de la, 28
  niño en la, 58-70
  primaria(s), edad para ingresar, 61
    ingreso a la, 58
  problemas de, 60
  servicios de salud, 68
Escultismo, asociaciones de, 54
Espalda, fracturas de, 82
Estatura y salud, 13
Estómago, trastornos, 80
Estreñimiento, 80
Estudiante, información sobre el, 60
Examen médico periódico, 33
Excursiones, 25
Exito, factores del, 51
Extraños, relaciones con los, 43

Familia, armonía en la, 16
  características, 3
  composición de la, 15
  conversaciones en, 59
  elementos de la, 17
  felicidad de la, y dinero, 46
  padres como jefes de la, 18
  pláticas de, 18
  salud de la, 30
  valor de la, 16
Faringitis séptica, 84
Feminidad, desarrollo, 6
Fibrosis, quística, 81
Fiebre del heno, 75
  escarlata, 84
  escarlatina, 77
  glandular, 86
  manchada de las Montañas Rocosas, 85
  reumática, 33, 77
Fiestas de la escuela, 28
  escolares, 67
  patrias, 28
  religiosas, 28, 29
Flúor, en la prevención de caries dentales, 32
Frutas, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Fuego, armas de, 42
  peligros, 42

Garganta, infección estreptocócica, 84
  inflamada, 77
Garrapata, mordedura de, 82
Gas, peligros, 42
Gato, mordeduras de, 81
Grupo(s), espíritu de, 6
  integración al, 50
  oposición a un, 50
  para la educación de los padres, 69
  vida de, iniciación a la, 54
Guarderías, 47

Hemorragias, 83
  por la nariz, 87
Hepatitis infecciosa, 86
Heridas por instrumento punzante, 88
Hermanos, amistad entre, 23
  rivalidades entre, 22
Herpes catarral, 79

Hierro en el tratamiento de anemia, 76
Historietas ilustradas, 26
Hormigas, piquetes de, 82
Huesos, crecimiento, 13
  rotos, 82

Ictericia catarral, 86
Idiomas extranjeros, enseñanza de, 67
Imagen de sí mismo, 4
Impétigo, 79
Independencia, necesidad de, 11
Infección(es) crónica, 76
  de la piel y de los ojos, 78
  estreptocócica de la garganta, 84
  respiratorias, 77
Inmunizaciones, 33
Inteligencia, aspectos especiales, 62
  pruebas de, 61
Intestino, trastornos del, 80

Jefe(s) adultos, 55
  de campamento, 56
Juego(s) activos y salud, 31
  escolares, 67
  habilidad en, remedio contra la timidez, 52
  importancia del, 9
  sexuales, 8
Justicia, concepto de, 10

Lectura en común, 26
  iniciación a la, 55, 56
  nuevos métodos de enseñanza, 67
Leche, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Lenguaje, problemas de, 74
  terapeutas de, 69
Limpieza y salud, 30
Lombrices, 80

Madre(s), papel de la, 24
  que trabajan, 47
Maestros (*véase*: Profesores)
  papel de los, 64
Mal de San Vito, 78
Mano(s), lavado de las, 30
  sangrado de, 83
Máquinas grabadoras, uso de, 68
  para enseñar, 67
Masculinidad, desarrollo, 6
Matemáticas nuevas, 66
Medicinas, peligros, 42
Médico escolar, 68
Meningitis, 86
Menstruación, 14
Mente del niño, desarrollo, 10
Mercados, 37
Metabolismo, trastornos del, 81
Miedo(s), efectos físicos del, 32
  infantiles, 5
Modales adecuados, 52
  para comer, 37
Mononucleosis infecciosa, 86
Mordeduras de animales, 81
  de garrapata, 82
  de serpientes, 82
Mosquitos, piquetes de, 82
Murciélago, mordeduras de, 81
Músculos, crecimiento, 13
Música en familia, 26

Nariz, sangrado por la, 87
Náusea, 80
Necesidades del niño, 2
Nefritis, 78
Neumonía, 33
Niñas, ventajas de las, en la escuela, 63, 64
Niño(s) belicosos, 53
  ciego, 75
  de desarrollo lento, 61
  en la escuela, 58-70
  muy tímidos, 71
  problema, 72
    atención de, 69
  retrasados mentales, 73
  saludables, 30
  tímido, cómo ayudarlo, 52
Nutrición deficiente, 76

Obesidad, control de la, 36
Obstáculos, capacidad de vencerlos, 12
Oído(s), exámenes del, 14
  malestar en los, 83
Ojos, infecciones de los, 78
  molestias en los, 79
  partículas en los, 87
Orejones, 33, 84
Orzuelos, 80
Oxiuros, 80

Padre(s) como alumnos modelos, 59
  como jefes de la familia, 18
  diferencias entre los, 17
  grupos para la educación de los, 69
  imperfecciones de los, 19
  papel del, 24
  problemas especiales de los, 70
  relaciones con los profesores, 65
Palabras, importancia de las, 10
Pan, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Paperas, 33, 84
Parálisis infantil, 86
Párpados, molestias en los, 79
Paseos, 25
Paternidad, enseñanzas de la, 18
Pediculosis, 79
Perro, mordeduras de, 81
Personalidad del niño, 1

Peso, vigilancia del, 36
Petróleo, peligros, 42
Pie de atleta, 79
Piel, infecciones de la, 78
Pielitis, 81
Pierna, fracturas de, 82
Piojos, 79
Piquetes de insectos, 82
Pleitos de hermanos, 23
Poliomielitis, 86
Popularidad, factores de, 51
  límites de la, 51
Preadolescencia, 14
Predilección por un hijo, 23
Preocupaciones y mal comportamiento, 21
Problema(s) de lenguaje, 74
  de la vista, 75
  emocionales, 70
    decaimiento por, 76
    especialistas en, 72
  escolares de niños y niñas, 62
  familiares, 89
  financieros, 89
  para acostarse, 39
  relativos a la educación, 89
Profesores, cualidades y defectos, 65
  de lectura a domicilio, 69
  relaciones con los padres, 65
Proteínas, valor alimenticio, 34
Pruebas de aprovechamiento, 62
  de inteligencia, 61
Psicólogo escolar, 68
Psiquiatra escolar, 69
Pubertad, 14
Pulmonía, 78

Quemaduras, 82

Radio, 26
Reacciones alérgicas, 75
Recreo, 90
Reglas de conducta, 20
Religión, educación en materia de, 58
  papel de la, 57
Reposo, falta de, 76
Resfriados, 77
Retraso mental, 73
Ropa adecuada, 52
  higiene de la, 30
Roséola, 84
Rubéola, 84

Salpullido, 75, 79
Salud de la familia, 30
  del estudiante, 60
  escolar, programas de, 68
  servicios de, 89
  y estatura, 13
Sarampión, 85
Sarampión, alemán, 84
Sarna, 80
Seguridad para su hijo, 41-45
Sentimientos del niño, 2
  dominio de los, 12
Serpientes, mordeduras de, 82
Servicios de salud, 89
  de la comunidad, 88
Sexo, interés por el, 7-8
  opuesto, actitud hacia el, 49, 50
Sobrepeso, 36
  problemas de, 76
Soledad, efectos físicos de la, 32
  necesidad de, 29
  preferencia por la, 51
Sordera, 74
Sueño, 39

Tareas en la casa, 66
Tartamudeo, 74
Televisión, 26
  en la enseñanza, 67
  selección de programas, 26
Tétanos, vacuna contra el, 33
Tiendas, 37
Timidez, 52
  manifestaciones de, 71
Tiña, 79
Tos, 77
  ferina, 85
    vacuna contra la, 33
Trabajadores sociales escolares, 68
Trabajo(s) de la madre, 47
    ventajas y desventajas, 48
  de los padres, 48
  doméstico para el niño, 45
  remunerados, 46
  valor del, 12
Tránsito, precauciones, 43
Trastornos emocionales, signos de, 71

Uncinarias, 80
Urticaria, 75

Vacaciones, 56
Vacunaciones, 33
Vaginitis, 81
Varicela, 33, 85
Venenos ácidos, 87
  alcalinos, 87
  precauciones, 42
Verduras, raciones diarias, 35
  valor alimenticio, 34
Viajes escolares, 67
Vías urinarias, 80
Vida familiar, alegrías y problemas, 16
    momentos felices, 25
Viruela, 86
  vacuna contra la, 33

Visión imperfecta, 75
Vista, desarrollo, 13
  exámenes de la, 14
  problemas de la, 75
Vitamina A, 34
Vitamina C, 34
  D, adicional, 35
    en la leche, 34
Vómito, 80
  cuándo provocarlo, 87

Esta edición se acabó de imprimir el 30 de julio de 1966;
consta de 3 500 ejemplares en papel Especial Ediciones.
Estuvo al cuidado de Eduardo Ortíz Morales.